

Bułeczki orkiszowe z ziarnami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 130 minut
- 12 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 178 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-29 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g bułki: 228 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-36 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ mąka orkiszowa razowa – 2 szklanki (250 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 szklanki (250 g)
- ✓ drożdże świeże – 1/4 opakowania (25 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ woda ciepła – 1 i 1/4 szklanki (300 g)
- ✓ masło – 2 łyżki (25 g)
- ✓ sól – 1,5 łyżeczki
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ dynia, pestki – 1 łyżka (10 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

Przygotowanie

1. W miseczce wymieszaj drożdże, miód, część ciepłej wody. Następnie dodaj 2 łyżki mąki, wymieszaj i odstaw w ciepłe miejsce na 10 minut.
2. W dużej misce wymieszaj resztę mąki, rozpuszczone masło, sól, pozostałą wodę oraz rozczyn drożdżowy. Wyrób ciasto (przez ok 10 minut). Będzie dość klejące, ale takie ma być.
3. Miskę w środku lekko oprósz mąką, włóż ciasto i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (na ok 1,5h).
4. Kiedy ciasto już wyrośnie, wyciągnij je z miski, chwilę wyrabiaj i podziel na 12 części. Z każdej uformuj bułeczkę i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Odłóż do wyrośnięcia na 15 minut.
5. Bułeczki posmaruj roztrzepanym jajem lub samym białkiem i obsyp ziarnami. Piecz w 200C przez ok 15-20 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/buleczki-orkiszowe-z-ziarnami/>