

Bułki z ziarnami na miodzie

Autor: **justin162**

Przepisów: 4 Ocena: 127



> 6 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- drożdże instant, 7g lub 15g świeżych
- letnia woda, 275 ml
- mąka pszenna razowa, 225g
- mąka pszenna biała, 225g
- sól, 1 1/2 łyżeczki
- dowolna mieszanka ziaren np.(sezam, słonecznik, mak), 50g
- oliwa z oliwek, 3 łyżki
- płynny miód, 2 łyżki
- mleko do posmarowania, 2 łyżki

Sposób przygotowania:

- 1 Jeśli używasz drożdży świeżych: do 4 łyżek letniej wody wkruszyć drożdże, zamieszać i odstawić na kilka minut. Mąkę przesiać do dużej miski. Wsypać suszone drożdże (lub wlać przygotowany roztwór). Wlać oliwę, miód i wodę. Zamieszać drewnianą łyżką, a następnie wyrabiać, dodając mąki, gdyby ciasto było zbyt wilgotne. Wsypać mieszankę ziaren i dalej wyrabiać. Ciasto powinno być miękkie, ale nie klejące. Wyjąć ciasto na posypany mąką blat, uformować kulę i ugniatać przez 5-10 min., aż ciasto będzie gładkie. Włożyć do nasmarowanej oliwą miski, przykryć folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce na około 1 godzinę by podwoiło objętość. ZAPRASZAM NA STRONĘ WWW.DOMOWE-WYPIEKI.BLOGSPOT.COM (tam znajdziecie więcej przepisów..:))
- 2 Wyrośnięte ciasto znów wyjąć na blat, odgazować. Podzielić na 9 równych części i z każdej uformować kulę. Ułożyć je na wyłożonej pergaminem blasze. Przykryć czystą ściereczką i odstawić na ponowne zwiększenie objętości. Posmarować z wierzchu mlekiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200°C. ok. 20min. Wystudzić na kratce

Twoje notatki do przepisu: