

Bułeczki fitness II z dynią

Autor: **Wiech_K**Przepisów: **231** Ocena: **4333**

3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 3/4 szklanki mąki pszennej tortowej
- 3/4 szklanki mąki pszennej zwykłej
- pół szklanki mąki pszennej żarnej
- dwie łyżki otrębów pszennych
- łyżka zarodków pszennych
- 20 g drożdży (świeżych)
- jajko
- łyżeczka cukru
- łyżeczka soli
- pół kubka mleka
- garść ziaren słonecznika
- pestki dyni do posypania

Sposób przygotowania:

- 1 Do letniego mleka wkrusz drożdże i wymieszaj z łyżeczką cukru, aż wszystko się rozpuści. Odstaw w ciepłe miejsce. Ponieważ pogoda jest psia, nagrzałem piekarnik (termoobieg) na 35 stopni, wyłączyłem i do wyłączonego wstawiłem kubek z zaczynem. Pięknie wyrosło po ok. 10 minutach.
- 2 Całą mąkę przesiej do miski, dodaj otręby i zarodki, wlej zaczyn, dodaj jajko, sól i wyrób wszystko na gładkie, elastyczne ciasto. W razie potrzeby dolej odrobinę wody. Kiedy ciasto odchodzi od ręki uformuj kulę, posyp miskę i ciasto odrobiną mąki, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Znowu wykorzystałem piekarnik - ok. 40 minut. Kiedy w wyrośniętym cieście zrobisz palcem zagłębienie i ciasto nie wraca do poprzedniego kształtu - jest gotowe.
- 3 Wyrób ciasto powtórnie, już krócej niż za pierwszym razem. Dodaj słonecznik. Uformuj bułeczki i zostaw na blasze do wyrośnięcia. Nagrzej piekarnik do 220 stopni i wstaw do niego naczynie z wodą. Wyrośnięte bułeczki posmaruj rozmąconym jajkiem i posyp pestkami dyni. Piecz ok. 25 - 30 minut.

Twoje notatki do przepisu: