

BUŁECZKI PEŁNOZIARNISTE

Składniki:

- Mąka pełnoziarnista 100g
- Mąka pszenna 500g
- Mleko 200 ml
- Woda 200 ml
- Drożdże świeże 50g
- Sól 3 łyżki
- Siemię lniane 3 łyżki
- Otręby 2 łyżki
- Cukier 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

W misce rozkruszyć drożdże, dodać łyżeczkę cukru i zalać je częścią ciepłego mleka wsypać niewielką ilość mąki i mieszać. Tak przygotowany roztwór odstawić do wyrośnięcia na około 15 minut.

Do miski wsypać mąkę, sól, wodę, ziarna słonecznika, siemię lniane i otręby. Gdy roztwór jest już gotowy łączyć go z suchymi składnikami i wyrabiać łyżką do połączenia składników. Ciasto wyrabiać dłonią około 10 minut do momentu uzyskania jednolitej masy.

Następnie wyrobione ciasto przełożyć do miski i odstawić na około 1 h przykryte ściereczką.

Po tym czasie ciasto powinno podwoić swoją objętość. Z wyrośniętego ciasta formować niewielkie kulki i układać je na blaszce w kilku centymetrowych odstępach, ponieważ w czasie pieczenia bułki sporo urosną. Bułki odstawić na kolejne 30 minut.

Tuż przed wstawieniem do piekarnika bułki posmarować jajkiem rozmieszonym z 1 łyżką mleka i posypać mieszanką nasion.

Bułki wstawić do nagrzanego piekarnika do 170°C i piec około 20 minut.

Dodatki:

- Szyunka konserwowa 125g
- Twaróg chudy 250g
- Kielki brokuła 1 op.
- Pomidory 2 szt.
- Rzodkiewka 1p.
- Szczypiorek 1p.
- Ogórek zielony 1 szt.
- Sałata strzypiasta 1 szt.
- Ser żółty 125g
- Jajka 4 szt
- Masło 100 g

