Buleczki drozdzowe

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3817 razy.

10 szt. Czas przygotow. 1 godz. 20 min.

500 g pszennej maki razowej,

30 g swiezych drozdzy,

70 g platkow pszennych,

50 g nasion slonecznika,

50 g siemienia lnianego,

30 g zarodkow pszennych,

1 lyzka oleju,

2 lyzki miodu,

ok. 300 ml cieplej wody,

1 lyzeczka soli morskiej lub kamiennej,

1 jajo do posmarowania bulek,

mak lub siemie lniane do posypania.

1. Drozdze rozetrzec z miodem i polowa wody. Odstawic w cieple miejsce na 10

min.

2. Do miski wsypac make, sol, platki pszenne, zarodki, siemie lniane i nasiona

slonecznika. Dodac drozdze z miodem, reszte wody i olej. Wyrobic gladkie

elastyczne ciasto. Jesli jest zbyt lepkie - dodac troche maki. Przykryc, odstawic do wyrosniecia na 30 min.

3. Wylozyc ciasto na stolnice posypana maka, jeszcze troche wyrobic. Podzielic

na 10 czesci. Uformowac okragle buleczki i ulozyc na blasze posmarowanej

olejem. Przykryc, odstawic na 15 min do ponownego wyrosniecia.

4. Buleczki posmarowac jajem, posypac makiem lub siemieniem. Wstawic na 15-20

min do goracego piekarnika (220żC).

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 86.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)