
Buleczki drożdżowe

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3770 razy.

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

500 g pszennej maki razowej,

30 g świeżych drożdży,

70 g płatków pszennych,

50 g nasion słonecznika,

50 g siemienia lnianego,

30 g zarodków pszennych,

1 łyżka oleju,

2 łyżki miodu,

ok. 300 ml ciepłej wody,

1 łyżeczka soli morskiej lub kamiennej,

1 jajko do posmarowania bułek,

mak lub siemie lniane do posypania.

1. Drożdże rozetrzec z miodem i połowa wody. Odstawić w ciepłe miejsce na 10 min.

2. Do miski wsypać makę, sol, płatki pszenne, zarodki, siemie lniane i nasiona słonecznika. Dodać drożdże z miodem, resztę wody i olej. Wyróbic gładkie

elastyczne ciasto. Jeśli jest zbyt lepkie - dodać trochę maki. Przykryć, odstawić do wyrosnięcia na 30 min.

3. Wyłożyć ciasto na stolnicę posypaną maką, jeszcze trochę wyróbic. Podzielić na 10 części. Uformować okrągłe buleczki i ułożyć na blasze posmarowanej olejem. Przykryć, odstawić na 15 min do ponownego wyrosnięcia.

4. Buleczki posmarować jajem, posypać makiem lub siemieniem. Wstawić na 15-20 min do gorącego piekarnika (220°C).

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

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