Bułeczki orkiszowe z ziarnami

Nikita

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

150 min

10 porcji

Składniki:

- mąka orkiszowa pełnoziarnista - 250 g
- mąka pszenna graham - 100 g
- mąka pszenna chlebowa typ 750 - 150 g
- masło shea bio planet (rozpuszczone) - 1 łyżka
- drożdże świeże - 22 g
- miód - 1 łyżeczka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- woda - 300 ml
- do posmarowania bułeczek: jajo eko -
- do posypania: słonecznik, siemię lniane złociste, czarny sezam -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Drożdże rozkruszyć, wymieszać z częścią letniej wody (ok. 100 ml) i miodem. Odstawić na 10-15 minut, aby drożdże wystartowały.
Do misy robota przesiać mąki, dodać zaczyn, resztę wody i sól. Wyrobić gładkie ciasto za pomocą haka (lub ręcznie), pod koniec dodać rozpuszczone masło i jeszcze chwilę wyrabiać.
Z ciasta uformować kulę, włożyć do miski oprószonej mąką, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 1-1,5 godziny (ciasto powinno podwoić swoją objętość).
Wyrośnięte ciasto jeszcze raz chwilę wyrobić, podzielić na równe części i uformować bułeczki (ja zrobiłam 10 sztuk). Bułeczki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i odstawić ponownie do wyrośnięcia na około 30 minut.

KROK 2: Wyrośnięte bułeczki posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać ziarnami. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 200 stopni. Piec 12-15 minut.

KROK 3: Bułeczki wyjąć i studzić na kratce.

KROK 4: Podawać z domowymi konfiturami, pastami lub samym masłem.