



Bułki dla alergika


 Cotakpachnie?


Polecane na: [pieczywo](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 100 min

 średni

 8 porcji

Składniki:

mąka żytnia - 3 szklanka
olej kokosowy - 80 g
letnie mleko - 3/4 szklanka
świeże drożdże - 50 g

melasa karobowa - 1/2 szklanka
sezam na wierzch - do smaku
sól - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku (odstawić na chwilę aż zaczną pracować), dodać mąkę, melasę i olej. Wyrobić na gładkie ciasto.

Zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (około 1 godzina)

Wyrośnięte ciasto ponownie wyrobić. Urywać po kawałku i toczyć kuleczki. Jeżeli ciasto klei się do rąk natrzyjcie dłonie oliwą – ciasto nie będzie do nich się przyczepiać. Bułeczki odkładać na blachę wyłożoną papierem (w tym momencie można je czymś posypać). Odstawić na pół godziny do wyrośnięcia. Piec 10-12 minut w 180°C.