# Bułki fitness z superfoods

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **pieczywo**

## Warto wiedzieć:

180 min

1 porcja

## Składniki:

zakwas żytni - 50 g
mąka żytnia - 50 + 50 g
mąka orkiszowa - 300 + 50 g
mąka owsiana - 50 g
woda - 160 ml
maślanka - 100 ml
sól - 10 g
drożdże suszone - 10 g
pestki słonecznika - 2 łyżka
siemię lniane - 1 łyżka
Superfood: nasiona babki płesznik, nasiona konopi łuskanej, błonnik witalny, nasiona babki jajowatej - 1/2 łyżeczka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* WYKONANIE:

W naczyniu przygotowujemy rozczyn, mieszając drożdże, 50 g mąki pszennej orkiszowej oraz 50 g mąki owsianej i 100 g wody (najlepsza temp. dla rozczynu to ok 26˚C).
W osobnym naczyniu mieszamy zakwas z 50 g wody. Dodajemy do niego mąkę żytnią 50 g i mieszamy (odpowiednia temp. dla kwasu to ok 29˚C). Oba naczynia odstawiamy na 3h przykryte ściereczką. Po tym czasie rozczyn i półkwas mieszamy razem dodajemy pozostałe składniki (50 g mąki żytniej, 300 g mąki orkiszowej, słonecznik i siemię oraz maślankę) dodajemy sól (w piekarnictwie zaleca się

dodawać w formie roztworu wodnego - więc warto ją rozpuścić choćby w łyżce wody). Mieszamy wszystko 15-20 minut tak jak w przypadku pieczywa pszennego.

Po wyrobieniu ciasto wkładamy do wysmarowanej olejem formy o wymiarach około 30/25 cm lub kwadratowej 28/28 cm. Ciasto przykrywamy i odstawiamy do podwojenia objętości. W zależności od temperatury może to trwać od 30-60 minut (temperatura odpowiednia dla ciasta to ok 31˚C). Po wyrośnięciu wyjmujemy ciasto na posypany mąką blat i dzielimy na 4 części i każdą z nich znowu na 4, aby uzyskać 16 bułek. Po wierzchu bułki można posmarować mieszaniną wody z mąką żytnią, aby na to posypać różnego rodzaju ziarna lub nasze superfudsy, zgodnie z preferencjami. Mogą być to: nasiona babki płesznik, nasiona babki jajowatej, błonnik witalny, nasiona konopi łuskanej (moje ulubione).

PIECZENIE:

Przez pierwsze 5 minut bułki pieczemy w temperaturze 250˚C dla uzyskania chrupiącej skorki, pozostałe 20 minut 200˚C. Można też tuż po wypieku spryskać bułeczki wodą, aby miały błyszczącą skórkę.