Bułki orkiszowe z jarmużem

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **pieczywo**

Warto wiedzieć:

100 min

8 porcji

Składniki:

- mąka orkiszowa jasna - 350 g
- mąka orkiszowa do podsypania - - trochę
- mąka orkiszowa pełnoziarnista - 100 g
- jarmuż sproszkowany - 25 g
- woda letnia - 300 ml
- sól - 1 łyżeczka
- drożdże suszone - 9 g
- miód - 1 łyżeczka
- kminek - 2 łyżeczka
- jajo - 1 szt.
- mleko do rozpuszczenia drożdży - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąki i sproszkowany jarmuż wsypujemy do miski, dodajemy drożdże rozpuszczone w letniej wodzie, wsypujemy kminek, sól i miód. Wyrabiamy ciasto ok 10 minut. Odstawiamy do wyrośnięcia na 60-90 minut.

KROK 2: Po wyrośnięciu ciasto dzielimy na 8 części i z każdej formujemy okrągłe bułeczki podsypując mąką. Układamy na blasze do pieczenia wyłożonej papierem i posypanej mąką. Przykrywamy ściereczką na 20 minut do ponownego wyrośnięcia.

KROK 3: Następnie rozbijamy jajko, wlewamy mleko i mieszamy. Pędzelkiem smarujemy każdą bułeczkę, posypujemy kminkiem (sezamem lub makiem). Pieczemy w piekarniku w 200 stopniach ok. 25-30 minut. Na ostatnie 10 minut zmniejszamy temperaturę na 180 stopni.