Bułki pszenno- żytnie ze słonecznikiem

Nikita

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

115 min

8 porcji

Składniki:

Mąka pszenna eko - 150 g
Mąka żytnia typ 720 eko - 200 g
Słonecznik łuskany eko - 80 g
Drożdże świeże - 15 g
Woda - 175 ml
Miód - 1 łyżeczka
Sól - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wsypać obie mąki do dużej miski, w środku zrobić dołek. W kubku wymieszać wodę z drożdżami i miodem. Wlać do wgłębienia w mące, zasypać wodę z drożdżami mąką zgarniętą z boków. Pozostawić na 15 minut. Dodać sól i połowę ziaren słonecznika. Wyrabiać ciasto przez 15 minut (najlepiej robotem z końcówką hak).
Następnie przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 15 minut.
Po tym czasie wyjąć ciasto na blat, oprószyć mąką i podzielić na 8 części. Z każdej uformować bułkę i obtoczyć w słoneczniku. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pozostawić pod przykryciem do wyrośnięcia na 1 godzinę.

KROK 2: Piec w temperaturze 180 stopni do uzyskania złocistego koloru, około 20 minut.