Pełnoziarniste bułeczki bezglutenowe

Nikita

Polecane na: **pieczywo, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

75 min

12 porcji

Składniki:

- mąka gryczana pełnoziarnista - 150 g
- mąka owsiana pełnoziarnista bezglutenowa lub zmielone płatki owsiane - 100 g
- skrobia z tapioki - 100 g
- łuska babki jajowatej mielona - 1 łyżka
- mielona łuska gryczana - 1 łyżka
- drożdże suche - 7 g
- sól - 1 łyżeczka
- woda - 500 ml
- jajko roztrzepane do posmarowania bułek -
- dynia i czarnuszka do posypania -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do misy robota wsypać mąki, drożdże, sól, mieloną łuskę gryczana i babkę jajowatą, wymieszać. Dodać letnią wodę i wyrabiać ciasto za pomocą haka około 5 minut.
Ciasto przełożyć na lekko oprószony skrobią blat, podzielić na 12 równych kawałków i uformować okrągłe bułki, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 30 min.

KROK 2: Wyrośnięte bułki naciąć nożem oraz posmarować roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzelka.

KROK 3: Posypać dynią i czarnuszką.

KROK 4: Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piec 30 minut.

KROK 5: Podawać po ostudzeniu z ulubionymi dodatkami.