Żołędziowe paluchy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 15 porcji

Składniki:

- Mleko - 100 ml
- Drożdże - 10 g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 120 g
- Mąka żołędziowa - 30 g
- Sól - 1 łyżeczka
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Do posypania: mak/sezam -
- Żółtko + woda -

Dodatkowe info:

Paluchy są bardzo smaczne, myślę, że mogą być zdrowszą alternatywą dla standardowych paluszków. Chrupiące i ciekawe w smaku :) Polecam spróbować :P

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko lekko podgrzewamy i rozpuszczamy w nim drożdże, odstawiamy na 10 minut.

KROK 2: W tym czasie do miski wsypujemy pozostałe składniki i po upływie czasu dodajemy drożdże. Ciasto zagniatamy. Odstawiamy na 30 minut.

KROK 3: Następnie wałkujemy na średnią grubość i tniemy paski o szerokości ok. 1 cm i obojętnej długości. Nasze paseczki skręcamy -> jeden koniec w jedną stronę, drugi w drugą :D

KROK 4: Roztrzepujemy żółtko z niewielką ilością wody i smarujemy nim paluchy, a następnie obsypujemy posypką.

KROK 5: Wstawiamy do nagrzanego na 200* piekarnika i pieczemy od 10 do 12 minut, w zależności jak bardzo chcemy, aby były chrupkie :)