

BUŁKA ZE SŁONECZNIKIEM



Lista składników:

- Mąka pszenna „typ 500” 500 g (4 szklanki)
- **MASŁO W PROSZKU** 20 g (2 łyżki)
- **SUCHY ZAKWAS PSZENNY DURUM** 15 g (1 łyżka)
- **SŁÓD STARMALT JĘCZMIENNY MIODOWY** 10 g (2 łyżeczki)
- Słonecznik łuskany 50 g (5 łyżek)
- Sól 10 g (1 łyżeczka)
- Drożdże świeże 25 g (¼ małego opakowania lub 8 g suchych drożdży)
- Woda letnia 320 ml (1 ½ szklanki)

Wykonanie:

- Drożdże wymieszaj z wodą
- Wsyp wszystkie suche składniki do miski miksera
- Wlej mieszaninę drożdży z wodą
- Mieszaj na średnich obrotach około 10 do 12 minut
- Wyrobione ciasto pozostaw pod przykryciem na 30 do 40 minut
- Rozwałkuj ciasto na kwadrat
- Pokrój na 9 kawałków
- Ułóż bułki na blaszce wyłożonej pergaminem
- Bułki możesz posypać słonecznikiem
- Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia w ciepłym nieprzewiewnym miejscu na około 30-40 minut
- Przed włożeniem do piekarnika spryskaj bułki wodą
- Włóż blachę z bułkami do nagrzanego piekarnika
- Piecz w temperaturze 220°C góra i dół lub w 200°C z termo-obiegiem
- Czas pieczenia 13-15 minut
- Piecz do uzyskania złocistego koloru



czas przygotowania: 2,5 godziny

skala trudności: łatwe

wartość energetyczna w 100g: 236 kcal / 987kJ