

BUŁECZKA BAGIETKA ZE SKIEŁKOWANYM ZIARNEM ŻYTA



Lista składników:

- Mąka pszenna „typ 650” 400 g (2 2/3 szklanki)
- **SUCHY ZAKWAS PSZENNY DURUM** 20 g (2 łyżki)
- Sól 12 g (2 ½ łyżeczki)
- **EKSTRAKT SŁODOWY DIASTA-BAKE JĘCZMIENNY JASNY AKTYWNY** 12 g (1 łyżka)
- **SKIEŁKOWANE ZIARNO ŻYTNIE FERMENTOWANE** 50 g (5 łyżek)
- Drożdże świeże 10 g (1/10 małego opakowania lub 3 g suchych drożdży)
- Woda zimna 240 ml (1 szklanka)

Wykonanie:

- Namocz skiełkowane ziarno żyta przynajmniej godzinę przed przystąpieniem do zrobienia bułeczki w takiej samej ilości gorącej wody jak ziarna (50 g ziarna 50 g wody).
- Wsyp mąkę, zakwas oraz ekstrakt do misy miksera
- Wlej 200 ml wody do misy miksera
- Mieszaj na niskich obrotach przez około 4 do 6 minut
- Wymieszaj pozostałe 40 ml wody z drożdżami i dodawaj stopniowo do ciasta cały czas mieszając
- Mieszaj na szybkich obrotach przez około 10-12 minut i na 2 minuty przed końcem mieszania dodaj sól
- Po tym czasie dodaj namoczone uprzednio skiełkowane ziarno żyta.
- Wyrobite ciasto przełóż do pojemnika wysmarowanego oliwą pozostaw pod przykryciem na 1,5 do 2,5 godziny
- Podziel ciasto na 6 części
- Uformuj ciasto na podłużny kształt, możesz obsypać otrębami
- Ułóż na formie do bagietek
- Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia w ciepłym nieprzewodnym miejscu na około 35-45 minut
- Natnij bułeczki dwoma cięciami ostrym nożem
- Piecz w temperaturze 180°C góra i dół lub w 160°C z termoobiegiem
- Czas pieczenia 30-35 minut
- Piecz do uzyskania złocistego koloru



czas przygotowania: 4 godziny	skala trudności: łatwe	wartość energetyczna w 100g: 203 kcal / 849 kJ
-------------------------------	------------------------	--