



Bułki z ziarnami

Składniki

- 500 g Mąki Basi z Pełnego Przemiału
- 350 ml wody
- 1,5 łyżki miękkiego masła
- 20 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- Dowolne dodatki:
nasiona: goji,
siemienia lnianego,
słonecznika, dyni;
żurawina. Około ½ szklanki.
- Do posmarowania: 1 jajko roztrzepane z 1 łyżeczką mleka lub wody
- Do posypania: sezam, ziarna słonecznika i dyni, płatki soli itp.

Sposób przygotowania

Drożdże z łyżeczką cukru i odrobiną letniej wody odstawiamy na kilka minut. Następnie dodajemy pozostałe składniki, zagniatamy gładkie ciasto. Przekładamy je do miski delikatnie posmarowanej olejem, przykrywamy folią i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, na około godzinę. Z wyrośniętego ciasta formujemy około 12 średnich bułek. Przykrywamy je ściereczką i odstawiamy na 30 minut, by ponownie wyrosły. Każdą z nich smarujemy jajkiem i posypujemy dodatkami. Piekarnik nagrzewamy do 200 C. Bułki pieczemy około 20 minut.