

Zdrowe bułeczki mieszane



Powstały z tej prostej przyczyny, że trzeba było upiec jakieś pieczywo, ale zabrakło mi pszennej mąki. Tak więc upiekłam mieszane bułki pszenno-razowo-żytnie z płatkami i otrębami. Dla mnie najlepsze z twarogiem. Są mięciutkie i pyszne. Jeśli stosujecie dietę Dukana, lecz nie przestrzegacie jej bardzo kategorycznie, możecie śmiało wypróbować te bułeczki.

Składniki:

- 90g mąki pszennej (typ 650)
- 170g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 65g mąki żytniej (typ 720)
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka wrzącej wody
- 20g świeżych drożdży
- odrobina mleka do posmarowania
- 3/4 szklanki płatków owsianych (+ trochę do posypania)
- 3/4 szklanki otrębów (po pół pszennych i owsianych)

Wykonanie:

1. Płatki owsiane, otręby, pół łyżeczki cukru, masło oraz sól wsypać do miseczki i zalać szklanką wrzątku. Odstawić na 15 minut do lekkiego napęcznienia.
2. Do dużej miski wsypujemy trzy rodzaje mąki, lekko mieszamy.
3. Drożdże wkruszamy do połowy szklanki ciepłej wody, dodajemy pół łyżeczki cukru, rozcieramy.
4. Do miski z mąkami wlewamy roztwór z drożdży oraz namoknięte płatki i otręby. Mikserem wyposażonym w haki do wyrobu ciasta drożdżowego wyrabiamy ciasto. Ponieważ zawiera ono mąkę żytnią, będzie się kleiło, można dosypać odrobinę mąki, ale lepiej tego uniknąć. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na około 30 minut.
5. Błat posypujemy mąką pszenną razową. Ciasto odgazowujemy i formujemy z niego bułeczki (z podanych proporcji wychodzi 7-8 sztuk). Toczmy je po wysypanym blacie, by obkleiły się mąką razową, po czym układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstępy. Ponownie przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia na pół godziny.
6. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni. Bułki smarujemy z wierzchu letnim mlekiem i posypujemy płatkami owsianymi. Pieczemy około 25 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Studzimy na kratce.