Bułki orkiszowe

data aktualizacji: 2019.10.23 autor: Redakcja

Składniki (na 8 bułeczek):

- 350 g mąki orkiszowej chlebowej typ 1100
- 50 g mąki razowej żytniej
- 3 łyżki ziaren chia
- 270 ml letniej wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1,5 łyżeczki soli morskiej drobnej
- 15 g świeżych drożdży
- 1 łyżka syropu orkiszowego lub klonowego

Przygotowanie:

Z przygotowanej porcji wody odlać około 1/3 i w niej rozpuścić drożdże, dodać łyżkę mąki i wymieszać. Rozczyn odstawić na 15 minut.

Obie mąki przesiać do dużej miski, dodać sól, wymieszać. Wlać rozczyn, dodajemy syrop i oliwę z oliwek. Zaczynamy wyrabiać ciasto, stopniowo dolewając resztę wody. Ciasto z drożdżami należy wyrabiać 5-10 minut. Dodać ziarna chia i dalej wyrabiać.

Gotowe ciasto przełożyć do miski wysmarowanej oliwą, przykryć ścierką i odstawić w ciepłe miejsce na 2 godziny.

Wyrośnięte ciasto przełożyć na blat, podzielić na 8 równych części. Z każdego kawałka uformować bułeczkę w wybranym przez siebie kształcie. Bułeczki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując ok. 3 cm odstępu między bułeczkami. Przykryć ścierką i odstawić jeszcze na pół godziny.

W tym czasie rozgrzać piekarnik do 200°C. Wyrośnięte bułeczki posmarować wodą i posypać ziarnami chia. Piec 10 minut, następnie obniżyć temperaturę do 180°C i piec ok. 20 minut, aż do zarumienienia. Studzić najlepiej na kratce.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/33630-bulki-orkiszowe