

Bułeczki czosnkowo-ziołowe

Łatwe do przyrządzenia bułeczki, które można zabrać do pracy na drugie śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut (+ wyrastanie)

LICZBA PORCJI:

6 bułeczek

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka drożdży instant
1/4 łyżeczki cukru
1/4 szklanki ciepłej wody (45°C)
1/2 szklanki i 2 łyżki mąki
1 1/2 łyżeczki oleju roślinnego
1/4 łyżeczki soli
1 łyżka masła, miękkiego
3/4 łyżeczki czosnku w proszku
3/4 łyżeczki parmezanu, tartego
1/4 łyżeczki suszonego oregano
1/4 łyżeczki suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić drożdże i cukier w ciepłej wodzie w misce. Dodać mąkę, olej i sól, zmiksować. Wyłożyć ciasto na blat. Zagniatać, aż stanie się elastyczne. Włożyć do natłuszczonej miski. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu na 30 minut.

2) Natłuścić masłem 6 foremek do muffinek. Wymieszać czosnek z parmezanem i ziołami. Posypać foremki. Zagnieść ciasto i podzielić je na sześć części. Ulepić z nich kule. Włożyć do foremek. Przykryć i pozostawić na 30 minut.

3) Piec 10 minut w temperaturze 220°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułeczka zawiera 79 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 5 mg cholesterolu, 122 mg sodu, 11 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka