

Bułeczki razowe z miodem i pestkami dyni

Mąka razowa i purée dyniowe, z których pieczemy te pyszne bułeczki, zawierają witaminy o działaniu przeciwutleniającym oraz błonnik. Pestki dyni dostarczają mikroelementów i sprawiają, że bułeczki będą chrupkie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

24 bułki

SKŁADNIKI:

1 opakowanie suchych drożdży
1/2 szklanki ciepłej wody (40–45°C)
1/4 szklanki miodu
425 g niesłodzonego purée z dyni
2 łyżki oliwy z oliwek
4 szklanki mąki pszennej
1 szklanka mąki razowej
2 łyżki soli
1 i 1/2 szklanki niesolonych łuskanych pestek dyni, lekko uprażonych

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce posypać drożdżami ciepłą wodę. Odstawić na 5 minut, żeby wytworzyły się pęcherzyki powietrza. Dodać miód i wymieszać, żeby drożdże i miód rozpuściły się całkowicie. Wrzucić purée z dyni i wlać oliwę. Wsypać 4 szklanki zwykłej mąki, mąkę razową i sól. Wyrobić, żeby powstało ciasto.

2) Wyłożyć ciasto na stolnicę. Ugniatać około 10 minut, aż będzie dobrze wyrobione i elastyczne, dodając w razie potrzeby więcej mąki, żeby nie kleiło się do stolnicy. Dodać pestki dyni i wyrobić. Przełożyć do lekko nasmarowanej oliwą miski. Obtoczyć w oliwie. Przykryć luźno folią plastikową. Odstawić na około 1,5 godziny w ciepłe miejsce, żeby wyrosło. Powinno dwukrotnie zwiększyć objętość.

3) Wyłożyć dwie blachy folią aluminiową. Wymieszać ciasto. Ulepić 24 bułeczki równej wielkości. Ułożyć na przygotowanych blachach. Przykryć luźno folią plastikową. Odstawić bułeczki na około godzinę w ciepłe miejsce, żeby wyrosły. Powinny ponownie dwukrotnie zwiększyć objętość.

4) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Odkryć bułeczki.

5) Piec bułeczki około 12 minut, aż zrobią się puszyste i przyrumienią na złoty kolor. Gotowe wypieki wydają głuchy odgłos, kiedy postuka się w ich spód. Można podawać je na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułeczka zawiera: 177 kcal, 6 g białka, 27 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 1 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 197 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock