Grahamki z maślanką

Grahamki z maślanką robi się z mąki Grahama. Smakują wyśmienicie, a na dodatek są bardzo lekkie i zdrowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

18 grahamek

SKŁADNIKI:

185 g mąki
185 g mąki Grahama
70 g cukru
1 opakowanie (7 g) drożdży instant szybko działających
1 szklanka maślanki
1/4 szklanki oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę pszenną z 90 g mąki Grahama, cukrem i drożdżami. Podgrzać w rondlu maślankę i olej do temperatury 50–55°C. Połączyć z suchymi składnikami, zmiksować. Dodać resztę mąki Grahama, wymieszać.

2) Wyłożyć ciasto na blat posypany mąką. Zagniatać 6–8 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Przykryć i pozostawić na 10 minut.

3) Rozwałkować na grubość 1,3 cm. Wycinać bułki okrągłą foremką o średnicy 6,5 cm.

4) Układać na natłuszczonej blasze w odstępach 5 cm. Przykryć i pozostawić na 40 minut w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

5) Piec 8–12 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułeczka zawiera: 116 kcal, 3 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 1 mg cholesterolu, 135 mg sodu, 19 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock