

pełnoziarniste bułeczki do hamburgerów

Do tego wypieku użyłam mąki pszennej pełnoziarnistej, która jak wiadomo jest bogata w błonnik i minerały, a one stanowią podstawę zbilansowanej diety. Poza tym bułeczki pieczone na mące pełnoziarnistej wysycają nas na dłużej niż te powstałe z mąki pszennej pozbawionej łusek i zarodków. Wracając do mojego wypieku – idealnie się nadają do hamburgerów, ale również można nimi zastąpić tradycyjną „bułę” :).

Składniki:

- 1 opakowanie suchych drożdży (7 gram),
- 2 1/2 łyżki miodu,
- 1 szklanka ciepłej wody,
- 3 łyżki oleju kokosowego,
- 1 jajko,
- 1 łyżeczka soli,
- 4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- ziarno sezamu.

Wykonanie:

1. Drożdże rozpuszczamy w dużej misce, dodając ciepłą wodę i 1/2 łyżki miodu. Odstawiamy na około 10 minut aż zaczyn się uniesie.

2. Do zaczynu dodajemy przesianą mąkę, 2 łyżki miodu, 2 łyżki oleju kokosowego, jajko i sól. Przy pomocy stacjonarnego miksera lub robota ręcznego wyrabiamy ciasto, aż będzie elastyczne. Jeśli ciasto będzie zbyt zbite/twarde można dodać odrobinę ciepłej wody. Z ciasta formujemy kulkę, przekładamy do miski, okrywamy ściereką bawełnianą i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 2 godziny.



3. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 8 części, formujemy kulki i układamy je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia lub matą silikonową. przykrywamy bawełnianą ściereka i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia – około 1 godziny.



4. Podgrzewamy łyżkę oleju kokosowego do płynnej konsystencji, a następnie pędzelkiem smarujemy każdą bułeczkę i posypujemy ziarnem sezamu.



5. Bułeczki wstawiamy na 18-20 minut do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza. Pieczemy na złocisty kolor.

