



Drożdżowe bułeczki z makiem

★★★★★(2)



50 minut



14 osób



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

256.07 kcal

12.8%



Białko

7.78 g

15.56%



Węglowod.

38.99 g

14.44%



Tłuszcze

7.48 g

10.69%



Błonnik

2.89 g

11.56%

GDA

12.8 %



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Drożdże instant w proszku - 5g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło ekstra - 25g (5 łyżeczek)
- Cukier brązowy - 50g (10 łyżeczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 ⅔ łyżki stołowe)
- Mąka jaglana - 200g (1 ½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Masa makowa - 220g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko podgrzej do temperatury pokojowej i wymieszaj razem z drożdżami i cukrem do rozpuszczenia składników. Odstaw na kilka minut.

KROK 2: Do mleka dodaj sól, rozpuszczone masło i oliwę. Do dużego naczynia przesiej mąkę, i dodaj przygotowane wcześniej mokre składniki. Zagniataj ciasto ok. 15 minut, do momentu, aż będzie elastyczne i nie klejące.

KROK 3: Ciasto podziel na porcje. Każde z nich rozwałkuj w kształt prostokąta, na grubość ok. 2-3 mm. Posmaruj roztrzepanym jajkiem i wysmaruj cienką warstwą maku. Ciasto zawiń w formę rolady i pokrój na ok. 7 cm kawałki. Powtarzaj czynność aż do wykorzystania całego ciasta i maku.

KROK 4: Przygotowane bułeczki układaj na blaszce wyłożonej pergaminem. Wierzch posmaruj roztrzepanym jajkiem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz ok. 30-35 minut, aż do zarumienienia.

Smacznego!

