

Bułeczki z siemieniem lnianym



Składniki na 16 bułeczek:

- ½ - ¾ szklanki mleka
- pół szklanki wody
- 3 łyżki miodu
- 1 duże jajko
- 1,5 łyżki oleju z orzechów laskowych lub roztopionego masła
- 2 i ¼ szklanki mąki pszennej
- 1 i ¼ szklanki mąki pszennej razowej
- pół szklanki ziarenek siemienia lnianego (zmielonego w młynku do kawy lub blenderem)
- 1 łyżeczka soli
- 1 i 1/3 łyżeczki suszonych drożdży

Na wierzch:

- 1 jajko
- 2 łyżki siemienia lnianego (najlepiej złotego i ciemnego)
- 1 łyżka maku

Drożdże rozpuścić w 1/3 szklanki ciepłego mleka, wymieszać z miodem i 2 łyżkami mąki. Odstawić na 15 minut. Wsypać do miski resztę mąki, zmielone siemię lniane, miksturę drożdżową, ciepłą wodę, resztę mleka, sól, jajko. Wyrobić ciasto, pod koniec wyrabiania dodać tłuszcz, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (do podwojenia objętości).

Metoda maszynowa:

Wszystkie składniki w podanej kolejności włożyć do maszyny, nastawić program 'dough', do wyrabiania. Mleko i woda powinny być lekko ciepłe. Odczekać, aż urośnie w maszynie.

Następnie:

Podzielić ciasto na 16 równych kawałków, uformować z nich kulki. Poukładać na blaszce oprószonej mąką lub wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na pół godziny. Posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać wymieszanymi ziarnami.

Piec w temperaturze 180°C przez około 20 minut.