

Bułki razowe z płatkami owsianymi



Składniki na 12 bułeczek:

- pół szklanki płatków owsianych
- 1 - 2 łyżki miodu
- 1 łyżka (17 g) masła
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzącej wody

W dużej misce zalać płatki, miód, masło i sól wrzącą wodą, dobrze wymieszać i odstawić do wystygnięcia.

Ponadto:

- 1 czubata łyżeczka drożdży suchych (około 7 g) lub 14 g drożdży świeżych
- 3 łyżki letniej wody
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego (dodałam 4)
- 1,5 szklanki mąki pszennej razowej
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- do posmarowania: 1 jajko roztrzepane z 1 łyżką mleka
- do posypania: płatki owsiane

Drożdże rozpuścić w letniej wodzie, dostawić na 5 minut, dodać do miski z płatkami, dodać siemię lniane i dobrze wymieszać. Dodać mąkę razową i pszenną, dobrze wymieszać. Przełożyć na blat i wyrobić miękkie, elastyczne ciasto (wyrabiać przez około 8 minut, ciasto może być lekko klejące).

Przełożyć do lekko natłuszczonej miski, przykryć ręczniczką i poczekać do podwojenia objętości. Odgazowując (uderzając lekko dłonią) i zostawić, by odpoczęło na stolnicy 5 minut.

Ciasto podzielić na 12 równych części. Z każdej uformować wałeczek o długości 20 cm, zawiązać go w pojedynczy węzeł, dłuższą, wystającą część założyć pod spód i lekko przycisnąć (ja uformowałam tradycyjne bułeczki). Ułożyć na blaszce, pozostawić pod przykryciem około 30 minut, do napuszenia. Przed samym pieczeniem bułeczki posmarować jajkiem i posypać płatkami.

Piec w temperaturze 200 st., przez około 15 minut, aż będą ładnie zarumienione. Wystudzić na kratce.

Dla maszynistów:

W maszynie umieścić wg kolejności: nasze ostudzone płatki owsiane, potem resztę składników mokrych, składniki suche, na końcu drożdże. Nastawić program do wyrabiania i wyrastania ciasta 'dough', poczekać, aż wyrośnie w maszynie. Wyjąć, uformować bułeczki. Dalej postępować według powyższego przepisu.