





Bułki z marchwią i inasionami

 4 porcje

 12 godzin

Składniki

- 50 g pestek dyni
- 50 g nasion słonecznika
- 1 łyżeczka soli
- 40 ml wody
- 200 ml wody
- 10 g zaczynu pszennego do chleba
- 200 g mąki pszennej
- 20 g nasion słonecznika
- 20 g płatków owsianych
- 30 g pestek dyni
- 110 g marchewki, posiekanej
- 150 ml zimnej wody
- 1 łyżeczka drożdży instant
- 240 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 2-3 łyżeczki oleju"

Przygotowanie

1

W misce umieść 50 g pestek dyni, 50 g nasion słonecznika, 1 łyżeczkę soli oraz 40 ml zimnej wody. Całość dokładnie wymieszaj, a następnie umieść w lodówce na minimum 12 godzin lub całą noc. W międzyczasie kontynuuj przygotowywanie przepisu.

2

W kielichu do gotowania umieść 200 ml wody. Zamknij pokrywę kielicha.

3

Ugotuj.

4

Przelej ugotowaną wodą do szczelnego 1-litrowego słoika, a następnie dodaj 10 g zaczynu pszennego oraz 200 g mąki. Całość dokładnie wymieszaj i pozostaw otwarty słoik w ciepłym miejscu na 12 godzin (24°C).

5

Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu do gotowania. Dodaj 20 g nasion słonecznika, 20 g płatków owsianych i 30 g pestek dyni. Zamknij pokrywę kielicha.



Posiekaj.



Całość przełóż do miski i odstaw. Umieść 110 g marchwi w kielichu do gotowania. Zamknij pokrywę kielicha.



Posiekaj.



Zgarnij szpatułką ze ścianek na dno kielicha. Dodaj namoczone nasiona, zaczyn pszenny, 150 ml zimnej wody, 1 łyżeczkę drożdży, 240 g mąki pszennej i 1 łyżeczkę soli. Zamknij pokrywę kielicha.



Ugniataj.



W międzyczasie natłuść plastikowy pojemnik z pokrywką (30x20x8 cm) 1 łyżeczką oleju i odstaw. Wlej ciasto do przygotowanego pojemnika, przykryj i pozostaw na 30 minut w ciepłym miejscu (24°C).



Po 30 minutach zagnieć ciasto zwilżonymi rękoma. Przykryj pojemnik i pozostaw na kolejne 30 minut. W międzyczasie posmaruj foremki do babeczek/tarteletek olejem.



Wyjmij ciasto na oprószonej mąką powierzchni roboczej. Zagnieć ciasto i uformuj z niego wałek, a następnie podziel na 12 części. Uformuj w kształt bułek, a następnie posmaruj wodą i obtocz w przygotowanej mieszance nasion. Przygotowane bułeczki umieść w foremkach miejscem składania do dołu. Przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na 1 godzinę w temperaturze pokojowej. Po 30 minutach rozgrzej piekarnik do 250°C (grzanie górne i dolne). W piekarniku umieść na środkowym poziomie blachę do pi



Przygotowane bułeczki w foremkach umieść w piekarniku, jednocześnie wlej do głębokiej blaszki przygotowaną wodę. Piecz w temperaturze 250°C przez 10 minut. Następnie uchyl piekarnik, aby pozbyć się pary. Zmniejsz temperaturę w piekarniku do 230°C i kontynuuj pieczenie przez 15 minut. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na 5 minut.



Rozłóż na kratce do studzenia i pozostaw do ostygnięcia przed podaniem. Smacznego!