

### Pełnoziarniste bułeczki pszenne

Nie mam cierpliwości do mąki żytniej. Nie wychodzą mi z niej wypieki. To miały być bułeczki żytnie, dwukrotnie próbowałam i dwukrotnie się poddałam. Dlatego przepis trochę zmodyfikowałam i dalej osiągnęłam to co chciałam: zdrową bułeczkę :) Smakują bardzo dobrze. Są mięciutkie, długo pozostają świeże, ciasto szybko wyrasta i ładnie się piecze. Warte wypróbowania. Zajadali się dziś na śniadanie nimi moi sąsiedzi, ja i mój Tata.



Składniki na około 20 bułeczek:

- szklanka płatków owsianych
- 2-3 łyżki miodu
- 35 g masła
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> łyżeczki soli
- 2 szklanki wrzącej wody

1. Powyższe składniki dokładnie razem wymieszać i odstawić do wystygnięcia.

- 30 g świeżych drożdży (15 suchych)
- 6 łyżek ciepłej wody
- 4 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> – 5 szklanek mąki pszennej pełnoziarnistej

▪ **do posmarowania bułek: roztrzepane jajko z łyżką mleka i do posypania np. płatkami owsiane**

1. Drożdże wymieszać z ciepłą wodą. Odstawić na jakieś 15 minut, aż będą lekko „bulgotać”.
2. Rozczyn wlać do miski z płatkami owsianymi. Dodać mąki.
3. Wyrobić elastyczne, miękkie ciasto. W robocie kuchennym około 10 minut. Odstawić w ciepłe miejsce do podwojenia objętości .
4. Na wyłożoną papierem do pieczenia blachę wyłożyć bułeczki (powinno wyjść przynajmniej 20 bułeczek). Zostawić do napuszenia na około 30 minut.
5. Nasmarować jajkiem i posypać płatkami. Wstawić do nagrzanego piekarnika (200 stopni) i piec do zbrązowienia (około 15 – 20 minut).