

Pita pełnoziarnista

Przepis na te bułeczki znalazłam na jednym z [blogów](#). Pomysł bardzo mi się spodobał. Zastanawiałam się jak to możliwe, żeby te bułeczki same się w środku otwierały, a tu proszę. Ciasto jest świetne, nie lepi się, proporcje są idealne. W smaku pełnoziarniste bułeczki są troszkę cięższe od pszennych, ależ o ile zdrowsze. Syn wpałaszował dwie i pół na raz, a jak na prawie siedmioletniego wybrednego dzieciaka, to bardzo dużo i znaczy to, że warto spróbować tego przepisu.



Składniki na 10 sporych bułeczek:

- 250 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 250 g mąki 3 zboża pełnoziarnistej
- dwie garści ziaren orkiszu
- 2 łyżeczki soli
- 30 g świeżych drożdży (15 g suchych)
- 280 ml ciepłej wody
- 4 łyżeczki oliwy z oliwek

Przygotowanie bułek

1. Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie.
2. Mąki, ziarno, sól, oliwę umieścić w misie robota kuchennego. Włączyć

rozpuszczone drożdże. Wyrobić elastyczne ciasto (5-8 minut).

3. Wyjąć ciasto z miski, owinąć ręcznikiem kuchennym, odstawić w ciepłe miejsce do podwojenia wielkości.
4. Ciasto wyłożyć na stolnicę. Podzielić na 10 równych części i przykryć ściereczką na około 10 minut.
5. Każdy kawałek ciasta rozwałkować na grubość około 5mm i średnicę około 15 cm. Przykryć ściereczką i zostawić pod przykryciem do napuszenia na około 30 minut.
6. Piec przez około 4-6 minut w temperaturze 230 stopni.
7. Smacznego!

