



Dietetyczne bułki

przepisy.pl



Składniki:

- mąka pełnoziarnista - 450 gramów
- otręby pszenne - 100 gramów
- zimna woda - 1 szklanka
- drożdże - 50 gramów
- oliwa - 1 łyżka
- sól - 1 łyżka
- cukier - 1 łyżka
- płatki lniane, płatki górskie, pestki dyni - 50 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)



30 minut



1 osoba



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Drożdże mieszamy z cukrem i odrobiną wody.
2. Mąkę, otręby, wodę, oliwę i sól wrzucamy do miski i dodajemy uaktywnione drożdże.
3. Ciasto zagniatamy 10 minut i odkładamy na 30, aż do wyrośnięcia.
4. Po upływie czasu formujemy bułki i posypujemy je płatkami i pestkami.
5. Następnie wkładamy je na 20 minut do piekarnika. Pieczemy w 150 C z termoobiegiem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl