



Drożdżowe bułeczki z makiem

★★★★★(2)

50 minut

14 osób

łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 256.07 kcal 12.8%	Białko 7.78 g 15.56%	Węglowod. 38.99 g 14.44%	Tłuszcze 7.48 g 10.69%	Błonnik 2.89 g 11.56%	GDA 12.8%
--------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Drożdże instant w proszku - 5g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło ekstra - 25g (5 łyżeczek)
- Cukier brązowy - 50g (10 łyżeczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 ⅔ łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 200g (1 ½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Masa makowa - 220g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko podgrzej do temperatury pokojowej i wymieszaj razem z drożdżami i cukrem do rozpuszczenia składników. Odstaw na kilka minut.

KROK 2: Do mleka dodaj sól, rozpuszczone masło i oliwę. Do dużego naczynia przesiej mąkę, i dodaj przygotowane wcześniej mokre składniki. Zagniataj ciasto ok. 15 minut, do momentu, aż będzie elastyczne i nie klejące.

KROK 3: Ciasto podziel na porcje. Każde z nich rozwałkuj w kształt prostokąta, na grubość ok. 2-3 mm. Posmaruj roztrzepanym jajkiem i wysmaruj cienką warstwą maku. Ciasto zawiń w formę rolady i pokrój na ok. 7 cm kawałki. Powtarzaj czynność aż do wykorzystania całego ciasta i maku.

KROK 4: Przygotowane bułeczki układaj na blaszce wyłożonej pergaminem. Wierzch posmaruj roztrzepanym jajkiem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz ok. 30-35 minut, aż do zarumienienia.

Smacznego!

