

Bułki orkiszowe z ziarnami – zdrowy i łatwy przepis

Przepis na bułki orkiszowe z ziarnami to domowy sposób na zdrowe pieczywo. Mamy pełną kontrolę nad składem (ilością cukru i soli, brakiem polepszaczy), w przeciwieństwie do tych kupionych w sklepie. A w smaku są przepyszne – nasz Najmłodszy maluszek lubi je zajadać nawet bez żadnego smarowidła ☐ Polecam!





Inna alternatywą pieczywa mogą być domowe tortille, z których przygotowanie [wrapów](#) to fraszka! ☐ Polecam takie z [batatów<klik>](#), a w wersji bezglutenowej [takie<klik>](#).

Składniki:

- 300 g mąki orkiszowej typu 2000
- 500 g mąki orkiszowej typu 750
- zaczyn:
 - 40 g świeżych drożdży
 - 1 łyżeczka cukru
 - 1 łyżka przegotowanej letniej wody
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 szklanki (40 g) pestek dyni
- 1/4 szklanki (40 g) ziaren słonecznika
- 1/4 szklanki (40 g) ziaren siemienia lnianego
- 1/2 szklanki (120 ml) oleju
- 400 ml letniej wody

- olej i mleko roślinne do smarowania bułek na wierzchu

- sezam, płatki owsiane, czarnuszka lub inne ulubione ziarna do posypania bułek

Wykonanie:

W pierwszym kroku przygotowujemy zaczyn. Drożdże kruszymy do miseczki, dodajemy cukier, jedną łyżkę wody i mieszamy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Odstawiamy do wyrośnięcia na około 20 minut.

Do mąki przesianej przez sitko dodajemy sól oraz ziarna i dokładnie mieszamy.



Następnie, wlewamy olej, gotowy zaczyn z drożdży i mieszamy odwrotną końcówką drewnianej łyżki. Stopniowo dolewamy wody i mieszamy. Zagniatamy ciasto i wyrabiamy aż będzie jednolite. Wkładamy do dużej miski, przykrywamy czystą ściereczką kuchenną i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.



Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, to wykładamy je na podsypany mąką blat i krótko wyrabiamy. Następnie, używając wagi kuchennej dzielimy na równe części i formujemy bułeczki (moje mają zwykle około 100 g). Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy do wyrośnięcia na około 20 minut.

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 200 stopni C.

Przed włożeniem do piekarnika smarujemy bułki orkiszowe mlekiem i posypujemy ulubionymi ziarnami.



Pieczemy w temperaturze 200 stopni C przez 25-30 minut albo aż będą pięknie złociście zarumienione.

Po wyjęciu z piekarnika przekładamy na kratkę do przestudzenia. Przechowujemy w zamkniętym pojemniku.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**