

Tmavé slunečnicové bulky

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a několikrát ho přeložíme. To znamená, že těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, atd.

Těsto si rozdělíme na 5 dílů a každý díl znovu zpracujeme překládáním (stejně jako jsme před tím překládali celý kus těsta) a vytvoříme z něj bulku.

Plech vyložíme pečícím papírem a naskládáme na něj bulky. Postříkáme je vodou z rozprašovače a posypeme semínky, (20 g semínek jsme použili do těsta a pár semínek máme na posyp), semínka na posyp do těsta malinko „příplácáme“. Plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala bulek. Takto necháme na teplém místě kynout ještě cca 30 minut.

Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.

Vykynuté bulky znovu postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.

Pečeme cca 10 minut na 250 °C. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme cca 15 minut.

Hotové bulky necháme vychladnout na mřížce.

Z výše uvedených surovin upečeme 5 ks bulek.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Pitná voda nesycená** - 190 g
- **Cukr krystal** - 5 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g
- **Bezlepková mouka PROMIX®-Alfa 1000 g** - 250 g
- **Čerstvé pekařské droždí 42 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

