

## Bułki wieloziarniste



## Składniki

zaczyn w proszku na 500 g mąki  
500 ml - wody  
50 g - mąki żytniej typ 997  
40 g - otrębów żytnich  
450 g - mąki pszennej typ 550  
8 g - soli  
11 g - drożdży  
1 łyżka - miodu  
40 g - płatków owsianych  
25 g - siemienia lnianego  
25 g - pestek dyni  
50 g - pestek słonecznika  
tłuszcz do wysmarowania pojemnika do gotowania

## Opis wykonania

Przepis na bułki z mąki pszennej i żytniej z otrębami żytnimi, płatkami owsianymi, pestkami dyni i słonecznika.

Zaczyn w proszku, 350 g wody, mąkę żytnią i otręby żytnie wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia na 40-60 minut, jak podano poniżej. Pozostałe składniki dodawać po kolei do ciasta i wyrabiać ok. 7 minut przy użyciu robota kuchennego z hakiem do zagniatania, aż ciasto będzie lśniąca. Ciasto jeszcze raz zagnieść i na posypanej mąką stolnicy formować bułki o jednakowej wadze 70-100 g. Wymieszać płatki owsiane z siemieniem lnianym i ziarnami. Bułki zwilżyć i obtoczyć w płatkach z ziarnami, ostrożnie naciskając. Natłuścić nieperforowany pojemnik do gotowania i poukładać na nim bułki. Jeszcze raz pozostawić do wyrośnięcia na 40-60 minut, jak podano poniżej. 10 minut przed końcem ponacinać bułki wedle uznania. Bułki piec, jak podano poniżej i pozostawić na ruszcie do ostygnięcia. Sposób nastawiania: piekarnik parowy: wyrastanie ciasta, 40°C, 2 x 40-60 minut. Pieczenie: program automatyczny "Chleb, bułki", "pieczenie świeżych bułek". Ustawić wagę jednej bułki. Ok. 29 minut, w zależności od wagi.