# Drożdżowe bułeczki z makiem

★★★★★★(2)

50 minut | 14 osób | łatwy

## Wartości odżywcze

**205 kcal** / 1 porcję (80 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję