

BAJGLE ORKISZOWE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
8 os.	120min	203 kcal	9,2	40,1	0,6

Bez względu na panujący czas, zawsze warto mieć w zanadru kilka sprawdzonych przepisów na domowe pieczywo. Na pewno wielu z Nas, doskonale pamięta ten unoszący się o poranku niesamowity zapach świeżego pieczywa wypiekanego przez Nasze babcie i mamy. A może teraz jest idealna okazja, by stworzyć w swoim domu namiastkę dzieciństwa?

SKŁADNIKI

- 450g mąki orkiszowej
- 25g świeżych drożdży albo 7 g drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1,5 łyżeczki soli
- 270 - 300ml ciepłej wody (ilość zależy od wilgotności mąki)
- 1 białko
- sezam / mak/ czarnuszka
- 1 łyżka cukru /miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę wsypać do miski, dodać sól i wymieszać. Drożdże rozkruszyć, dodać łyżeczkę cukru oraz mąki i kilka łyżek ciepłej wody, dobrze wymieszać i zostawić na około 15 minut, aby zaczyn drożdżowy wyrósł.
Wyrośnięty zaczyn dodać do mąki wymieszanej z solą i wlać 270 ml wody i zacząć wyrabiać ciasto, jeśli wydaje się za suche, to dodać jeszcze trochę wody i wyrobić gładkie, elastyczne ciasto, które nie będzie się kleić. Im dłużej będzie wyrabiane tym będzie bardziej elastyczne, a w efekcie wypieczone bajgle bardziej puszyste.
2. Wyrobione ciasto przełożyć do miski, przykryć ściereczką i zostawić na godzinę do wyrośnięcia - powinno podwoić swoją objętość.
3. Gdy ciasto wyrośnie podzielić je na 8 równych części - u mnie każda część to około 90 g. Uformować okrągłe bułeczki, następnie zrobić palcem dziurki w środku i delikatnie środek rozszerzyć. Zostawić ponownie do wyrośnięcia na około 30 minut.
4. W rondlu zagotować wodę (około 1,5l), dodać 1 łyżkę sódzika. Wkładać bajgle i obwarzać je po 30 sekund z każdej strony, przełożyć na kratkę ze ściereczką i zostawić na kilka chwil do osuszenia. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować rozkłóconym białkiem i posypać



ziarnami.

5. Piekarnik nagrzać do 200 stopni (górną - dół) i piec około 20 -25 minut aż skórka ładnie się zrumieni. Czas pieczenia tak naprawdę zależy od naszego piekarnika.