



## Ржаные булочки с клетчаткой



<b>На 619 г</b>	Калории 1337	Белки 50.1	Жиры 10.2	Углеводы 252.2
<b>На 100 г</b>	Калории 215.9	Белки 8.1	Жиры 1.7	Углеводы 40.7

### Ингредиенты

мука пшеничная 1 сорт - 200 граммов  
Мука ржаная - 150 граммов  
Клетчатка - 90 граммов  
сахар - 20 граммов  
соль - 10 граммов  
Дрожжи - 10 граммов  
кориандр - 5 граммов  
Базилик сушеный - 2 грамма  
Вода - 250 граммов

Процент потерь по массе: 38.1 %

### Описание

1. Теплую воду смешать с сахаром, солью и дрожжами. Оставить на батарее опару на 15 минут. 2. Смешать пшеничную, ржаную муку и клетчатку в миске, добавить приправы по вкусу (у меня это кориандр, базилик, розмарин). 3. Добавить подошедшую опару к тесту и тщательно замешать. Тесто должно быть тугим и не прилипать к рукам. 4. Накрыть миску целлофаном и убрать в теплое место на час подниматься. 5. Сбить поднявшееся тесто, сформировать из него булочки и убрать в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут. 6. Через 20 минут смазать булочки водой и снова убрать в духовку на оставшееся время (это нужно для румяной корочки). 7. Достать булочки и убрать их отдыхать, накрыв полотенцем

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)