

Reggeli bucik

Juhász Zsolt receptje

Hozzávalók

- ½ liter víz
- 70 dkg teljes kiőrlésű liszt (2/3-ad)
- 30 dkg fehér liszt (1/3-ad)
- 1/16-od mennyiségű élesztő
- 1 kávéskanál búzasikér
- ½ mokkáskanál stevia (1 teáskanál cukor helyett)
- 2 kávéskanál só
- 2 evőkanál olívaolaj vagy ugyanennyi kókuszszír
- 5 dkg hántolt napraforgómag (ízlés szerint)
- 1 marék tökmag (ízlés szerint)



Az élesztőt 1 dl vízben megfuttatjuk (majd kb. 5 percig állni hagyjuk). A kenyérsütő gép tepsijébe beleöntjük az olajat, majd hozzáteesszük a sikért és a lisztet. A megfuttatott élesztőt a maradék vízzel szintén hozzáöntjük. A sót, a napraforgómagot és a steviát a legfelülre tegyük.

1-1½ órás dagasztás/kelesztés programon elindítjuk a kenyérsütő gépet. Ha elkészült, kivesszük a gépből és a tésztából kézzel kis kifli alakú formákat készítünk. Aljukat és tetejüket enyhén belisztezzük, majd meleg (30-40°C-os) helyen 10-15 percig kelni hagyjuk (a legjobb szabályozható hőfokú sütőbe helyezni erre az időre).

A megkelt kifliket sütőpapírral bélelt tepsibe helyezve, sütőben 180-190°C-on kb. 20 perc alatt ropogósra sütjük, majd hűlni hagyjuk. A kiflik akkor vehetők ki a sütőből, ha kesztyűvel egyet kiemelve közülük, az alját megütögetve egy kicsit már kopogó hangot ad. Így ropogósabb lesz. Egy idő után már a sütőből kiszivárgó illat alapján is megérezzük, hogy mikor készülnek el az ízletes bucik.

Jó étvágyat kívánunk!