



Korpás-magos

ZSEMLE

10 dkg 35 g ch

ebből 1,5 g
cukor

Kiadja:
CIVILÚT

Partnereink:



Hozzávalók
20 dkg durumliszt
15 dkg teljes kiőrlésű
tönkölybúzaliszt
5 dkg tönkölybúzakorpa
5 dkg vaj
fél dl natúr joghurt
2 dl víz
1 tk. só
15 dkg lenmag
szezám-mag/tökmag vegyesen
1 zacskó (7 gr) szárított élesztő
1 tojás

Keverjük el a liszteket a búzakorpával, a magokkal, sóval, szárított élesztővel. Adjuk hozzá a lágy vajat, a joghurtot és a langyos vizet. Kézzel vagy elektromos mixer dagasztólapátjával dolgozzuk ruganyosra a tésztát.

Kelesszük 1.5 órát.

Osszuk a tésztát 10 egyenlő részre, formázzuk meg a zsemléket, helyezzük őket sütőpapírral bélelt sütőlemezre, kelesszük további 30 percet, miközben 220 fokon előmelegítjük a sütőt.

Kenjük meg a zsemléket a felvert tojással, 18-20 perc alatt süssük készre.