

Celozrnné dalamánky

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Žitná mouka 250 g
- Hladká mouka 300 g
- Zrníčka 100 g
- Vlažná voda 400 ml
- Droždí 1 ks
- Cukr 1 lžička
- Sůl 2 lžička
- Drcený kmín 2 lžička

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejprve si uděláme kvásek z části vody, droždí a lžičky cukru. Promícháme mouky, zrníčka (ovesné vločky, slunečnicová, lněná a sezamová semínka) kmín a sůl. Přidáme kvásek, dolijeme zbytek vody a zaděláme těsto. Dobře vypracované necháme vykynout. Potom těsto přendáme na vál a rozdělíme na 14 dílků, ze kterých uděláme tenké bochánky. Přesuneme na dva plechy s pečícím papírem a necháme cca 20 minut nakynout na teplém místě. Před vložením do trouby potřeme dalamánky mírně slanou vodou. Pečeme v troubě vyhřáté na cca 190°C 15 - 20 minut. Po upečení opět potřeme slanou vodou a necháme vychladnout na mřížce.