

Bułeczki niskobiałkowe ze szpinakiem PKU - przepis



Składniki:

- ☐ 0,5 kg chlebowej mieszanki niskobiałkowej PKU
- ☐ 380 ml ciepłej wody
- ☐ 2 łyżki oleju
- ☐ 20 g cukru
- ☐ 5 g soli
- ☐ 20 g świeżych drożdży
- ☐ 30 g świeżego lub mrożonego szpinaku

Przygotowanie

Do naczynia wlać wodę, dodać szpinak drobno pokrojony (rozmnożony), następnie dodajemy sól, olej, mąkę, cukier, drożdże.

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i wyrabiamy ręką, aż powstanie jednolita masa. Ciasto dzielimy na około 10-12 kawałków (w zależności od wielkości jakie chcemy bułeczki) i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce aż bułeczki podrosną. Następnie delikatnie smarujemy wierzch bułek olejem, aby uzyskać ładny kolor. Piec w nagrzanym piekarniku 20-25 minut w temperaturze 180 stopni C.