



Rulouri de cereale

Dificultate Ușor

Timpul de pregătire 20 min

Timp total 2h 50 min

Dimensiunea porției 8 bucăți

Ingredient

- 150 g alac
- 350 g făină
- 1 linguriță de sare
- 1 Cuburi de drojdie (40 g)
- 350 g Apă
- 3 linguri de semințe de floarea-soarelui
- 2 Linguri de semințe de dovleac
- 1 Linguri de semințe de mac

Pregătire

1. Se adaugă alac la vasul de amestecare și se macină timp de **30 sec./etapa 10**.
2. Adăugați făină, sare, drojdie și apă și frământați **aluatul 3 min**.
3. Se amestecă semințele de floarea-soarelui, semințele de dovleac și semințele de mac într-un vas de copt puțin adânc, se adaugă aluatul și se lasă să crească în frigider timp de cel puțin 2 ore.
4. Preincalzeste cuptorul la 230°C. Acoperiți tava de copt cu hârtie de copt.
5. Tăiați cu grijă rulourile din tablă cu mâinile umede (aluatul a crescut și boabele se lipesc ferm de aluat), puneți-le pe tava de copt cu boabele îndreptate în sus și coaceți timp de 15-18 minute (230 ° C). Pulverizați sau acoperiți rolele de 2-3 ori cu apă între ele, astfel încât acestea să fie crocante. Lăsați rolele să se răcească pe un suport de sârmă și serviți.

Sugestii & Sfaturi

- De asemenea, puteți utiliza alte boabe și semințe, cum ar fi susanul sau semințele de in.
- **Rulouri de cereale de brânză:** Înainte de coacere, presărați brânză rasă (brânză de munte, Emmentaler) peste rulouri.