



RULOURI CU BRÂNZĂ QUARK PE BĂȚ



PENTRU 8 -10 PORȚII

INGREDIENTE

300 g făină integrală
100 g făină integrală cu granulație mare
300 g făină de grâu cu conținut ridicat de gluten
300 ml apă
7 g drojdie uscată
10 g sare de mare
250 g brânză quark (20% grăsime)

8-10 bețișoare de lemn de fag, cu grosime de aproximativ 2,5 cm

MOD DE PREPARARE

Se amestecă toate tipurile de făină cu o zi înainte. Într-un bol, se combină 100 g din acest amestec cu 200 ml apă și un praf de drojdie. Se acoperă bolul și se lasă peste noapte la temperatura camerei.

Se combină aluatul pre-preparat cu toate celelalte ingrediente și 150 ml de apă și se amestecă până când se obține un aluat moale - cel mai ușor cu un mixer electric cu accesoriu pentru aluat. Se lasă aluatul la crescut aproximativ 30 de minute.

Se frământă aluatul din nou și se formează sfere de mărimea dorită. Se toarnă apă fiartă peste lemnul de fag.

Se așează sferile pe o tavă de copt și se infixează un bețișor de lemn în centrul fiecăreia. Se unge sferile de aluat cu apă și, după gust, se presară semințe și cereale. Se lasă din nou la crescut timp de aproximativ 30 de minute. Se preîncălzește cuptorul la 250°C.

Apoi se introduc sferile în cuptor pe raftul din mijloc, se reduce temperatura la 200°C și se coc timp de aproximativ 30 de minute. Se lasă să se răcească înainte de servire.