

بيتزا طحين الحبوب الكاملة و عجينة الفطائر

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

النشخاص : 0

- 2 1/2 كوب من طحين الحبوب الكاملة من اختيارك أو مزيج (طحين القمح الكامل, السبليت, خوراسان, الجاودار)
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية المجففة
- 3/2 كوب من الماء الدافئ
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الخطوات:

1. نضيف الخميرة الى الماء الدافئ ونتركها جانباً لتتخمر.
2. نخلط الطحين , مع بودرة الخبز والملح.
3. نضيف الخميرة وخليط الماء للطحين ثم العسل والزيت. ونقلب حتى يتماسك العجين.
4. ننقل العجين إلى مسطح عمل مغطى بالقليل من الطحين. و نعجن حتى نصنع كرة من العجين.
5. ننقل العجين إلى وعاء مغطى بالقليل من الزيت. ونغطي العجين بغطاء بلاستيكي ونتركه جانباً في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه, لمدة ساعة.
6. نشكل العجين الى 2 بيتزا حجم متوسط, أو 12 من الفطائر, ونضيف الهكونات المفضلة على العجين.
7. نخبز حتى يصبح العجين لونه بني.