

بيتزا طحين الحبوب الكاملة و عجينة الفطائر

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

- 2 ½ كوب من طحين الحبوب الكاملة من اختيارك أو مزيج (طحين القمح الكامل, السبليت, خوراسان, الجاودار)
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من الخهيرة الفورية المجففة
- 3/2 كوب من الماء الدافئ
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الخطوات:

1. نضيف الخهيرة الى الماء الدافئ ونتركها جانباً لتتخمر.
2. نخلط الطحين , مع بودرة الخبز والملح.
3. نضيف الخهيرة 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 حجر متوسط, أو 12 من الفطائر, ونضيف المكونات المفضلة على العجين.
7. نخبز حتى يصبح العجين لونه بني.