



ביס משיר
הרמוניה של טעמים ללא רגשות אש

מתכון לחלות מקמח כוסמין מלא (2 חלות)



מצרכים:

- 500 גרם קמח כוסמין מלא
- 100% (עדיפות לניפלאות)
- כף שמרים יבשים
- כוס ורבע חלב שיבולת שועל פושר
- 2 ביצים בטמפרטורת החדר
- 3 כפות שמן זית
- 3 כפות סילאן טבעי ללא סוכר
- 1 כפית מלח

לציפוי:

- ביצה
- שומשום/גרעינים

אופן ההכנה:

לערבב יחד קמח עם שמרים ולהוסיף את שאר המרכיבים מלבד המלח. ללוש על מהירות גבוהה כחמש דקות, להוסיף את המלח וללוש עוד עשר דקות. ליצור כדור ולשמן היטב, לכסות ולהתפיח כשעה להכפלת הנפח. לחלק את הבצק ל-8 כדורים במשקל 110 גרם כל אחד, ליצור גלילים מוארכים ולקלוע 2 חלות מ-4 רצועות כל אחת. להתפיח פעם נוספת. עד הכפלת הנפח. להבריח בביצה ולפזר שומשום/גרעינים. להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות לחצי שעה.

