



ביס משיר
הרמוניה של טעמים ללא רגשות אש

מתכון ללחמניות ביס מקמח כוסמין מלא (18 לחמניות)



מצרכים:

- 500 גרם קמח כוסמין מלא 100% (עדיפות לקמח נפלאות)
- 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-18 כדורים במשקל 50 גרם כל אחד וליצור לחמיות בצורה הרצויה. להתפיח פעם נוספת עד הכפלת הנפח. להבריש בביצה ולפזר שומשום/גרעינים. להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות לרבע שעה.