

# TÖNKÖLYLISZTES MAGVAS ZSEMLÉK RUSZTIKUS ÉS MAGOS BORÍTÁSBAN GÁBOR A HÁZIPÉK

## A tészta összetétele:

- TBL70 Tönkölybúzaliszt: 330g
- BL55 Finomliszt: 220g
- Friss élesztő: 14g, vagy szárított élesztő: 4g
- Só: 12g
- Cukor: 3g
- Magvak a tésztába: 80g
- Érett Kovász: 55g
- Víz: 350ml



**Szükségesek még magvak a díszítéshez!**

## Az elkészítés menete:

1. Tészta Dagasztás
2. Tésztaérés: 40 perc
3. Tészta osztása/mérése: 10x100g
4. Gömbölyítés
5. Magozás, sütőlemezre rakás, illetve lisztes ruhára rakás
6. Kelesztés: 35-45 perc
7. Sütésre való előkészítés: lisztes zsemlék sütőlemezre forgatása, magvasok átspriccelése vízzel közvetlen a sütés előtt.
8. Sütés: 250C°-ra előmelegített gőzzel telített légterű, alsó-felső módba állított sütőbe kell helyezni, majd a sütési hőmérsékletet egyből 215C°-ra csökkenteni és így sütni 19-24 percig
- 9: A sütés után egyből kevés vízzel átspriccelni



**VIDEÓ ITT!**



**PRÉMIUM LISZTEK  
MAGYAR CSALÁDELLÁTÓ**

**A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családellátó TBL70 világos tönkölybúzalisztjének, valamint a BL65 kecskeméti kende búzalisztjének a használatát!**

<https://gaborahazipek.hu/>