

30-MINUTNE BOMBETE Z BUČNIMI SEMENI



Sestavine:

- 500 g pšenične moke (ali mešanica mok v kombinaciji s pšenično)
- 1/2 lončka mletih bučnih semen
- 2 dcl kefirja
- 0,5-0,75 dcl mleka
- 20 g svežega kvasa
- 1 jajce
- žlica sladkorja
- žlička soli
- 5 žlic olivnega olja
- 2 večja stroka česna
- 2 manjši ali 1 večja mlada čebula
- 1 beljak za premaz
- 1 žlica sesekljanih bučnih semen za posip

Priprava čebulnih bombetk

Moko presejemo v posodo, naredimo jamico in vanjo zlijemo toplo (ne prevroče!) mleko. Nanj nadrobimo sveži kvas, dodamo sladkor in počakamo približno 8 minut, da se naredi kvasni nastavek.

Med tem pripravimo česen in čebulo: oboje na drobno sesekljamo in zelo na hitro na nizkem ognju svetlo popražimo na majhni količini oljčnega olja. Pražimo nekaj sekund – da česen zadiši in se čebula zmehča. Če bo česen preveč pražen in rjav, bo v bombetah zelo grenil. Česen in čebulo ohladimo. Ko je kvasni nastavek aktiviran, dodamo še druge sestavine in zamesimo mehko testo. Po potrebi dodamo moko ali tekočino. Testo mora biti mehko in mora se odlepiti od posode. Na koncu umešamo še pražen česen in čebulo ter takoj oblikujemo 12 kroglic, ki jih pustimo vzhajati kakšnih 15 minut.

Če želimo imeti gladke bombete, jih takoj, ko oblikujemo zadnjo, še enkrat malo povaljamo med dlanmi. Vmes bombete premažemo z razžvrkljanim beljakom. (Če so jajca večja, vzamemo približno 1 žličko beljaka od jajc, ki jih imamo za testo, sicer pa uporabimo še 1 jajce.) Po premazanih bombetah potresemo sesekljana bučna semena. Bombete pečemo 10-15 minut. Če potrckamo po bombetah in te votlo zadonijo, so pečene. Pečene bombete obvezno pokrijemo s krpo in pustimo, da se ohladijo. Tako bomo dobili mehke bombete.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s kefirjem je na voljo [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Kefir Fermentor

[Kupite na Kefirko.com](http://Kefirko.com)



BIO zrna mlečnega kefirja

[Kupite na Kefirko.com](http://Kefirko.com)



Morska sol

[Kupite na Kefirko.com](https://kefirko.com)