

BELA SPIRALA S POSIPOM IZ BUČNIH SEMEN



Ingredients:

- 600 g bele pšenične moke
- 1 dcl toplega mleka
- 2 dcl kefirja
- 20 g kocke svežega kvasa
- 1 žlica sladkorja
- 1 žlička soli
- Ostale sestavine:
- 1 jajce
- 1 kremnega kefirja ali kisle smetane
- sesekljana pražena bučna semena

Priprava belih spiral

Moko presejemo v posodo in segrejemo mleko. Mleko ne sme biti prevroče, sicer bomo uničili kvasovke in testo ne bo dovolj vzhajalo. V moko naredimo jamico, vanjo vlijemo segreto mleko in

nadrobimo sveži kvas. Dodamo nekaj sladkorja in počakamo približno 8 minut, da se naredi kvasni nastavek. Nato dodamo vse preostale sestavine, ogrete na sobno temperaturo, in zamesimo precej mehko testo. Ko se testo odlepi od posode, je pripravljeno. Pustimo ga počivati na toplem in v pokriti posodi, kjer naj vzhaja eno uro. Če se testo ne odlepi od posode (moke so različno vlažne), dodamo še malo moke.

Vzhajano testo na rahlo pomokani površini nežno pregnetemo in ga razdelimo na 6 enakih delov. Iz vsakega dela testa oblikujemo kroglico, ki jo oblikujemo v svaljek, dolg približno 35 cm. Svaljek na sredini upognemo in oba konca zvijemo v spiralo. Spirale odlagamo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pokrijemo jih s krpo in pustimo, da vzhajajo vsaj pol ure. Vzhajane spirale premažemo s stepenim jajcem, ki smo mu primešali kislo smetano, in posujemo s sesekljanimi bučnimi semeni. Spirale pečemo v pečici, ki jo ogrejemo na 220 °C, 15-20 minut oz. dokler niso pečene. Če potrkamo po njih in pri tem votlo zadonijo, so pečene.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s kefirjem najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Kefir Fermentor

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



BIO zrna mlečnega kefirja

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



Morska sol

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