

饅頭

材料:

麵粉	1000 g 公克
紅糖	2 湯匙
乾酵母	1 茶匙
核桃	1 湯匙
芝麻	2 湯匙
LSA --Ground Linseed Almond and Sunflower seeds	3 湯匙
油 oil	少許(或不用)
水 Water	約 2 杯半 (可用牛奶或豆漿代替 also can use milk or soymilk)

做法:

- 1) 將麵粉篩過，除水以外,加入所有材料拌勻。
- 2)將水慢慢加入材料中,搓成麵糰。
- 3) 靜置一小時,等麵糰發至差不多 2 倍大小時,用手揉麵糰。
- 4)將麵糰搓成棒形，切成自己喜歡的大小，排入蒸籠。
- 5)在靜置約半小時，等饅頭再次發酵變大
- 6)將饅頭用大火蒸 15 分鐘

- 最好自己將核桃和芝麻碾碎
- 在等待麵團發酵膨大時，可蓋保鮮紙或紗布保持溼度
- 當揉合麵粉時，不同品牌的麵粉可能需要不同量的水