

螃蟹面包



蟹棒也被称为鱼糜棒。

制备时间:
2小时5分钟

烘烤时间:
烘烤时间取决于机器和所选程序的类型。感谢您参考机器说明书。
20分钟

评级:
★★★★★ (No Ratings Yet)

准备



- 制备过程:**
- 1 - 在碗内拌匀面粉和盐。加入温水和酵母。搅拌至形成光滑的面团。
 - 2 - 用您桌面上的擀面杖完成揉捏过程。您的面团应该光滑且略带弹性。将面团揉成球状，置于您的容器内。盖上湿布并在温暖处发酵15分钟。
 - 3 - 取出面团，将其分为10或12等份，揉成球状。在每个球状面团中折入一根蟹棒。使其成为细管状。
 - 4 - 将其置于湿布下，直至体积翻倍（约60分钟）。切开并轻轻弯曲细管。放入烤箱之前，刷上一层水。
 - 5 - 烤箱预热至230 ° C，烘烤20分钟。

成分

盐:	9克
水:	353克
黑麦粉（T170）:	333克
鱼糜:	267克
面粉（T55）:	213克
鲜酵母:	33克