

汤种燕麦吐司



汤种原料：

1/2 杯高筋面粉 (bread flour)
1 杯水

面团原料：

2 个鸡蛋，放置室温
1 杯温牛奶
2 茶勺酵母
1/4 杯色拉油
2 大勺白糖
4 杯高筋面粉
1 又 1/2 杯燕麦 (oats)
1/2 茶勺盐
2 茶勺蜂蜜
水适量

做法：

先做汤种。将面粉和水搅匀，放微波炉里加热。加热时间大致为 30 秒，拿出来搅一搅，20 秒，再拿出来搅一搅，10 秒。。。。以此类推，到面糊表面能搅出一圈圈的花纹且不会消失即可。时间长短主要根据微波炉的功率和火力大小来决定。

做好的汤种，密封好，放凉后便可使用，也可以放冰箱冷藏一天后再用。汤种的原理是让面糊化，做出来的面包会更柔软湿润。

蜂蜜加上同等体积的温水，调成蜂蜜液备用。

温牛奶加白糖，化开酵母，放置 5 到 8 分钟后，酵母开始活跃起来。加入面粉，盐，油，鸡蛋，燕麦和之前做好的汤种。启动面包机的面团程序。

等面包机将面团揉好并且自动发酵完毕后，将面团取出，将大气泡揉掉。分成 2 等份或 3 等份。

将每个面团擀开，卷起，整形成面包卷，放到抹了油的烤盘里，再度发酵约 20 到 25 分钟。

二次发酵完毕后，在面包表面轻轻的刷上蜂蜜液，撒上燕麦，然后把面包送入预热到 375F/191 度的烤箱，烤 30 分钟或者到面包表面金黄为止。