

全麦面包棍

原料：

- 1 杯温水
- 2 杯高筋面粉
- 1 杯全麦面粉
- 1.5 茶勺干酵母
- 1 茶勺盐
- 1 大勺白糖
- 1 大勺橄榄油



做法：

温水加 1 大勺白糖，化开酵母，静止 5 到 8 分钟后，酵母开始活跃起来。加入面粉，全麦面粉，盐和橄榄油。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。并且分成两半。

面团擀薄，卷起，然后整形成棍状。

整形好的面团再度发酵约 15 至 25 分钟，然后用刀在面团表面划几刀，送入预热到 400F/204 度的烤箱，烤 20-25 分钟即可。

烤好了，拿出来，切成小块，可以直接吃，也可以蘸橄榄油吃。