



Grove, eltefrie rundstykker (langtidshevet)

Ingredienser

- ♥ 250 g hvetemel
- ♥ 250 g fullkornshvetemel
- ♥ 0,25 ts tørrgjær (se tips)
- ♥ 20 g linfrø
- ♥ 20 g chiafrø
- ♥ 1 ts salt
- ♥ 4,5 dl lunkent vann



detsoteliv.no

Pensling og pynt:

- ♥ 1 egg
- ♥ solsikkekjerner

Fremgangsmåte

Bland meltypene i en romslig bakebolle (se tips). Tilsett tørrgjær og rør så dette fordeler seg jevnt i melet. Bland deretter inn linfrø, chiafrø og salt.

Ha så i lunkent vannet (ca. 35°C), og rør deigen sammen for hånd med en sleiv eller lignende. Deigen skal være temmelig bløt og klissete.

Dekk til bakebollen med plastfolie, og la deigen heve i romtemperatur over natten i 18 - 20 timer. Hvis du for eksempel rører sammen deigen kl. 15 på ettermiddagen og lar den stå tildekket på kjøkkenbenken, er deigen klar til å stekes til rundstykker til frokost kl 9.00 dagen etter. (Se tips hvis du vil korte ned hevetiden.)

Dagen etter varmes ovnen opp til høy varme, 240°C, vanlig over- og undervarme.

Finn frem en stekeplate og dekk den med bakepapir. Bruk en stor skje til å sette deigen i 12 noenlunde jevnstore klatter på stekeplaten. Ikke rør rundt i deigen i forkant, slik at luften i deigen bevares.

Pensle over rundstykene med lett sammenvispet egg og dryss over solsikkekjerner.

Sett brettet med rundstykene midt i ovnen og skru straks ned varmen på ovnen til 225°C. La rundstykene steke i ca. 20 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.

Tips

♥ Denne deigen inneholder svært lite gjær og trenger derfor 18 - 20 timers hevetid i romtemperatur. I stedet for 0,25 ts tørrgjær, kan du bruke 4 gram fersk gjær som rører ut i det lunkne vannet.

♥ Dersom du ønsker å korte ned på hevetiden til 10 - 12 timer, slik at du kan røre sammen deigen på kvelden og steke rundstykene på morgenens dagen etter, øker du mengden gjær fra 0,25 ts til 0,5 ts tørrgjær (eller 8 gram fersk gjær).

♥ Pass på at du rører deigen sammen i en romslig bakebolle, slik at deigen har god plass til å heve.

♥ Merk at denne deigen ikke skal eltes, knas eller formes med hendene på noe tidspunkt. Deigen skal bare røres sammen for hånd med en sleiv, og rundstykene skal deretter settes direkte på stekeplaten med skje. Den hevede deigen er klissete og er ikke beregnet til at du skal trille ut rundstykker med hendene.

♥ Rundstykene stekes rett etter de er gjort klare på stekeplaten og trenger ikke å etterheves.

♥ I stedet for solsikkekjerner kan du drysse over sesamfrø, valmuefrø, gresskarkjerner eller annet du liker.

♥ Rundstykene smaker aller best samme dag. De er perfekte til frokost og lunsj, og også til kvelds. De du får til overs, kan oppbevares innpakket i plast. Rundstykene er fine å fryse.

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/grove-eltefrie-rundstykker-langtidshevet>