



## Grove scones i langpanne

### Ingredienser

- ♥ 2 dl hvetemel
- ♥ 1,5 dl fin sammalt hvetemel
- ♥ 2 ts bakepulver
- ♥ 0,5 ts natron
- ♥ 125 g smør
- ♥ 0,5 dl olivenolje
- ♥ 2 dl kulturmilk
- ♥ 2,5 dl havregryn (små, lettkokte)
- ♥ 1 dl solsikkefrø



### Pynt:

- ♥ 0,5 dl solsikkefrø
- ♥ 0,5 dl sesamfrø

### Fremgangsmåte

Ha hvetemel, fin sammalt hvetemel, bakepulver og natron i en food processor. Tilsett kaldt smør i terninger og kjør blandingen sammen slik at smøret smuldrer seg i det tørre. (Smøret kan også smuldres i det tørre med fingrene hvis du ikke har en food processor.)

Ha blandingen i en rørebolle og tilsett olivenolje, kulturmilk og havregryn. Rør forsiktig rundt med en sleiv så deigen blander seg. Ha i solsikkefrø til slutt og kna deigen raskt sammen (jo mindre du bearbeider deigen, jo luftigere og mindre kompakte blir sconesene).

Trykk deigen jevnt utover i en bakepapirkledd, liten langpanne (ca 20 x 30 cm). Strø over solsikkefrø og sesamfrø og trykk frøene lett ned i deigen så de fester seg. Bruk en kniv og skjær opp 12 scones.

Stek sconesene midt i ovnen ved 175°C i ca. 25-30 minutter. Sjekk at sconesene er gylne og gjennomstekte i midten.

Avkjøl sconesene litt før de løftes ut av langpannen og skjæres fra hverandre med en kniv.

### Tips

♥ Du må regne med at scones har en litt annen konsistens enn rundstykker. Sconesene blir "løsere" og litt mer smuldrete i konsistensen. Smaker aller best nystekte. Scones er også fine å fryse.

© 2004 - 2026: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/grove-scones-i-langpanne>