Eltefrie, kaldhevede solsikkerundstykker



Ingredienser

♥ 15 g gjær (se tips)
♥ 9 dl lunkent vann
♥ 1 ts sukker eller honning
♥ 200 g store havregryn
♥ 50 g yoghurt naturell
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ts salt
♥ ca. 700 g hvetemel (se tips)
♥ 200 g solsikkekjerner

Pynt:
♥ 100 g solsikkekjerner

Fremgangsmåte

Løs opp gjæren i lunkent vann i en stor bakebolle (se tips). Tilsett sukker eller honning og havregryn. Rør dette godt sammen og la blandingen stå og svelle i 10-15 minutter.

Bland inn yoghurt naturell og olivenolje. Ha så først i halvparten av melet og rør sammen med en sleiv. Tilsett salt og resten av melet og rør videre til en jevn, klissete deig. Vend til slutt inn solsikkekjerner.

Ha plastfolie og et kjøkkenhåndkle over bollen og sett den i kjøleskapet over natten (ca. 10-12 timer).

Dagen etter tas deigen ut av kjøleskapet og settes i klatter direkte fra bakebollen og over på to bakepapirdekkede stekeplater. Deigen er klissete og skal ikke knas eller eltes eller røres i på noen måte før den settes i klatter på stekeplatene. Bare bruk en stor skje til å hente ut klatter av den hevede deig rett fra bakebollen, og bruk fuktige hender til å ta deigklatten av skjeen og forme den litt før den legges på stekeplaten. Klattene bør være noenlunde jevnstore, men kan gjerne ha ulik fasong.

Dryss over masse solsikkekjerner som pynt.

Stek rundstykkene midt i ovnen ved 240°C i 15-20 minutter (se tips). Rundstykkene er ferdige når de har fått litt farge og en sprø overflate.

Tips

♥ Jeg brukte 15 gram fersk gjær. Du kan alternativt bruke 1 ts tørrgjær.

♥ Hvis du vil korte ned på hevetiden og kaldheve deigen i 3-4 timer i stedet for over natten, kan du øke mengden gjær til 25 g fersk gjær eller 2 ts tørrgjær.

♥ Pass på at bakebollen du bruker er stor nok til at deigen kan heve i den over natten. Jeg bruker en bolle som rommer 3 liter, og det holder så vidt.

♥ Denne deigen skal være så klissete at den lett kan røres sammen med en sleiv eller stor skje, men ikke så bløt at den ikke holder fasongen. Tilpass mengden mel og vann hvis nødvendig.

♥ Husk at denne deigen på ingen måte skal knas eller eltes. Til det vil den være alt for løs og klissete. Den kalde, hevede deigen skal bare deles i passe store emner, som legges rett på stekeplaten. Dermed bevares all luft i den kaldhevede deigen. Så lenge du har litt vann på hendene, og vasker dem innimellom, går det greit å legge den klissete deigen i klatter på stekeplatene.

♥ Det fine med at deigen er så klissete er at solsikkekjernene som du stør utenpå rundstykkene henger godt fast! □□ Jeg liker å ha masse solsikkekjerner både i deigen og utenpå rundstykkene!

♥ Rundstykkene stekes rett etter klattene er lagt på stekeplaten, og trenger ikke å etterheves.

♥ Det er viktig at disse rundstykkene stekes på høy varme for å unngå at de blir helt flate. Skru ovnen opp til maks, 240°C - 250°C, og bruk gjerne varmluft.

♥ Rundstykkene smaker aller best samme dag. De du får til overs, kan oppbevares innpakket i plast, men da vil overflaten miste sprøheten. De kan også fryses.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/eltefrie-kaldhevede-solsikkerundstykker