

GROVE RUNDSTYKKER MED URKORN (24 stk.)



INGREDIENSER:

1 kg finmalt dala landhvete, spelt eller emmer

2 ts salt

7,5 - 8 dl lunkent vann (Om du vil langtidsheve deigen på benken over natten, bruker du kun 1 dl lunkent vann for å løse opp honning og gjær, og resten kaldt vann)

100 gram mykt/flytende smør, evt. olje (Jeg brukte Berit Nordstrands rapskokos-smør)

1 ss honning

1/2 pakke gjær

FRAMGANGSMÅTE:

- Bland sammen de tørre ingrediensene.
- Løs opp gjær og honning i det lunkne vannet. (Bruker du tørrgjær, blander du den sammen med melet.)
- Ha væsken i melblandingen, og rør sammen ingrediensene. Elt til slutt inn det flytende smøret. Elt sakte om du bruker kjøkkenmaskin.
- Dekk til bollen med plast, og la deigen heve til nærmere dobbel størrelse, dvs. minst et par timer.
- Eltes litt, før du former til rundstykker som du fordeler på to stekebrett.
- Du kan pensle rundstykkene med egg eller vann og strø på noen havregryn eller frø til pynt.
- Dekk til rundstykkene og la de heve i 1 – 1,5 time i romtemperatur, eller i kjøleskap over natten om du har plass til et stekebrett der. Da kan du steke ferske rundstykker til frokost.
- Stek midt i ovnen på 225 grader i cirka 15 - 20 minutter. Avkjøles på rist.