Grove rundstykker med tørket frukt og nøtter



Ingredienser

♥ 300 g hvetmel
♥ 100 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 150 g grovt sammalt hvetemel
♥ 2 ts salt
♥ 7 g tørrgjær (halv pakke)
♥ 50 g tranebær
♥ 50 g aprikos
♥ 50 g svisker
♥ 50 g rosiner
♥ 50 g gresskarkjerner
♥ 50 g solsikkekjerner
♥ 100 g hasselnøtter
♥ 4 dl lunkent vann
♥ 0,5 dl flytende honning

Pynt:
♥ 50 g gresskarkjerner

Fremgangsmåte

Bland hvetemel, havregryn, grovt sammalt mel, salt og tørrgjær i en bolle.

Mål opp mengden tørket frukt. Skjær aprikosene og sviskene i mindre biter. Bland tørkede fruktbiter med gresskarkjerner, solsikkerkjerner og hele hasselnøtter. Ha dette deretter i bollen med melet.

Bland lunkent vann med flytende honning. Ha dette i bollen og rør sammen til en bløt deig. Dekk til og la deigen heve lunt i 1 time.

Form deigen til 12 rundstykker som legges på bakepapirdekkede stekeplater. Pensle med vann og press noen gresskarkjerner på toppen av hvert rundstykke til pynt. Etterhev rundstykkene i 20 minutter.

Stek rundstykkene midt i ovnen ved 200°C i ca 20 minutter, til de er gjennomstekte. Avkjøl på rist.

Tips

♥ Du kan variere typer tørket frukt og nøtter etter det du liker og har tilgjengelig.

♥ I stedet for tørr gjær, kan du bruke en halv pakke fersk gjær (25 g). I så fall kan du løse opp gjæren i det lunkne honningvannet før du blander med det tørre.

♥ Dette er litt kompakte rundstykker, og det er slik de skal være. Frys gjerne ned de du ikke spiser samme dag. Ved tining kan de med fordel varmes litt i ovnen, så smaker de som nystekte igjen.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grove-rundstykker-med-torket-frukt-og-notter