Lettvinte havrerundstykker



Ingredienser

♥ 500 g hvetemel
♥ 75 g sammalt hvetemel (fin eller grov, se tips)
♥ 75 g sammalt rugmel (fin eller grov, se tips)
♥ 3 dl havregryn (små, lettkokte)
♥ 1 pk tørrgjær (se tips)
♥ 1 dl linfrø
♥ 3 dl lettmelk
♥ 3 dl vann
♥ 4 ss olivenolje
♥ 1 ss sukker eller honning (kan sløfyes, se tips)

Pynt:
♥ 2 ss havregryn (små, lettkokte)

Fremgangsmåte

Ha meltypene, havregryn, tørrgjær og linfrø i en bolle. Bland godt sammen.

Varm opp melk og vann til væsken er lunken (fingervarm) og bland med oljen. Vil du bruke litt honning eller sukker, kan du ha også dette i væsken og røre til det løser seg opp.

Ha det våte i bollen med det tørre og rør deigen raskt sammen.

La gjerne deigen stå og svelle i 30 minutter hvis du har tid, men det er ikke nødvendig.

Finn frem en stekeplate og dekk den med bakepapir. Trill ut deigen til 16 jevnstore rundstykker (ca. 90 gram deig per stykk). Sett rundstykkene på platen.

Pensle over rundstykkene med vann og dryss på litt havregryn til pynt.

La rundstykkene heve i 45-60 minutter.

Stek rundstykkene midt i ovnen ved 210 °C i 10-15 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.

Tips

♥ Du kan justere hvor grove rundstykker blir ved å velge enten fint sammalt hvetemel/rugmel eller grovt sammalt hvetemel/rugmel. I rundstykkene på bildet brukte jeg fint sammalt mel. Svigermor pleier å bruke grovt sammalt mel.

♥ Dersom du har melblandingen som heter "grovbakstmel" hjemme (grovbakstmel er en blanding av hvetemel, sammalt hvete og sammalt rug), kan du bruke 350 g grovbakstmel og 300 g hvetemel i stedet for 500 g hvetemel, 75 g sammalt hvete og 75 g sammalt rug.

♥ I stedet for 3 dl lettmelk og 3 dl vann, går det fint å bruke 2 dl lettmelk og 4 dl vann.

♥ Jeg bruker vanligvis 1 pk tørrgjær (13 gram) som jeg har i bollen med det tørre. Det går fint å bruke 1 pk fersk gjær (50 gram) i stedet. I så fall kan du gjerne løse den ferske gjæren opp i væsken før du blander med det tørre.

♥ Jeg liker å tilsette 1 ss flytende honning eller sukker, både for smakens skyld og fordi jeg synes at rundstykkene hever bedre og blir luftigere da, men det går fint å sløyfe dette.

♥ Bland også 1 ts salt i deigen hvis du ønsker.

♥ Merk at deigen blir litt klissete og det er slik den skal være. Det er ikke meningen at du skal kunne kna deigen på bakebordet, bare røre den raskt sammen for hånd med en skje eller sleiv. Hvis du synes at deigen er litt klissete å trille ut, hjelper det

å fukte hendene med vann.

♥ Lettvinte rundstykker oppbevares innpakket i plast og er kjempefine å fryse.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/lettvinte-havrerundstykker