Grove, eltefrie rundstykker (langtidshevet)



Ingredienser

♥ 250 g hvetemel
♥ 250 g fullkornshvetemel
♥ 0,25 ts tørrgjær (se tips)
♥ 20 g linfrø
♥ 20 g chiafrø
♥ 1 ts salt
♥ 4,5 dl lunkent vann

Pensling og pynt:
♥ 1 egg
♥ solsikkekjerner

Fremgangsmåte

Bland meltypene i en romslig bakebolle (se tips). Tilsett tørrgjær og rør så dette fordeler seg jevnt i melet. Bland deretter inn linfrø, chiafrø og salt.

Ha så i lunkent vannet (ca. 35°C), og rør deigen sammen for hånd med en sleiv eller lignende. Deigen skal være temmelig bløt og klissete.

Dekk til bakebollen med plastfolie, og la deigen heve i romtemperatur over natten i 18 - 20 timer. Hvis du for eksempel rører sammen deigen kl. 15 på ettermiddagen og lar den stå tildekket på kjøkkenbenken, er deigen klar til å stekes til rundstykker til frokost kl 9.00 dagen etter. (Se tips hvis du vil korte ned hevetiden.)

Dagen etter varmes ovnen opp til høy varme, 240°C, vanlig over- og undervarme.

Finn frem en stekeplate og dekk den med bakepapir. Bruk en stor skje til å sette deigen i 12 noenlunde jevnstore klatter på stekeplaten. Ikke rør rundt i deigen i forkant, slik at luften i deigen bevares.

Pensle over rundstykkene med lett sammenvispet egg og dryss over solsikkekjerner.

Sett brettet med rundstykkene midt i ovnen og skru straks ned varmen på ovnen til 225°C. La rundstykkene steke i ca. 20 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.

Tips

♥ Denne deigen inneholder svært lite gjær og trenger derfor 18 - 20 timers hevetid i romtemperatur. I stedet for 0,25 ts tørrgjær, kan du bruke 4 gram fersk gjær som rører ut i det lunkne vannet.

♥ Dersom du ønsker å korte ned på hevetiden til 10 - 12 timer, slik at du kan røre sammen deigen på kvelden og steke rundstykkene på morgenen dagen etter, øker du mengden gjær fra 0,25 ts til 0,5 ts tørrgjær (eller 8 gram fersk gjær).

♥ Pass på at du rører deigen sammen i en romslig bakebolle, slik at deigen har god plass til å heve.

♥ Merk at denne deigen ikke skal eltes, knas eller formes med hendene på noe tidspunkt. Deigen skal bare røres sammen for hånd med en sleiv, og rundstykkene skal deretter settes direkte på stekeplaten med skje. Den hevede deigen er klissete og er ikke beregnet til at du skal trille ut rundstykker med hendene.

♥ Rundstykkene stekes rett etter de er gjort klare på stekeplaten og trenger ikke å etterheves.

♥ I stedet for solsikkekjerner kan du drysse over sesamfrø, valmuefrø, gresskarkjerner eller annet du liker.

♥ Rundstykkene smaker aller best samme dag. De er perfekte til frokost og lunsj, og også til kvelds. De du får til overs, kan oppbevares innpakket i plast. Rundstykkene er fine å fryse.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grove-eltefrie-rundstykker-langtidshevet