

Enkle, eltefrie og knallgode rugrundstykker



Hallo? Husker du meg? Bollefrua? Det føles som om det har gått både vinter og vår siden sist, men i grunnen er det vel bare vinter. ☐

I påskeferien (bypåske for vår del) lagde jeg noen fabelaktige gode rundstykker. Litt grove, saftige og svært smakfulle. Ved å la deigen heve over natten, får du nybakte rundstykker til frokost nesten uten å løfte en finger. Det lar seg til og med gjøre på en hverdag! Særlig nå som det er vår og lyst. ☐

Frokost til hverdag og fest:

300 g siktet hvetemel

90 g sammalt rug, grov

1 dl solsikkekjerner

1 dl finrevet gulrot (ca 1 medium gulrot)

1 ts havsalt

1 ts flytende honning

0,5 ts tørrgjær

3 dl kaldt vann

Rør alle ingredienser raskt sammen til en løs deig. Dekk med plast og la hele saligheten stå på kjøkkenbenken over natten. Ha raust med mel på et bakepapir og hell deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine. Den skal hvile der i 30 minutter. Sett et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen, deler deigen i ca 8-9 emner og bakser de over på brettet etter som du skjærer de opp. Sett det varme brettet midt i ovnen og stek i ca 10 minutter til de er litt gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. ha over på rist og avkjøl litt. Kos deg.

Se [her](#) hvis du ønsker forklarende bilder om hvordan du baker disse.

