Grove, grove rundstykker (melkefrie)



For en tid tilbake hadde jeg en legetime om morgenen og hadde derfor ekstra god tid da jeg skulle levere min yngste sønn i barnehagen. Vi tok det med ro og jeg satt meg ned med han i barnehagen før jeg skulle gå. Det var nesten hjerteskjærende å se hvor mye han satt pris på forandringen fra den sedvanlige raske inn-og-ut-prosedyren vi vanligvis gjennomfører: Hver gang et nytt barn eller voksen kom inn på avdelingen sa han med det mest strålende oppsynet du kan tenke deg: Mammaen min har ikke dårlig tid i dag. Hun har god tid! Og mora? Hu hadde bare lyst til å grine! Hva driver jeg egentlig med? (Jeg lar det forbli et retorisk spørsmål, men hvis jeg skal gi deg et hint vil jeg tro at tidsklemma ville være en del av svaret). Skal jeg være ærlig føles det ofte som jeg ikke vet hva jeg driver med! Men jeg har i det minste ganske god peiling på

baking. Så om du vil få til hjemmebakte rundstykker i en hektisk hverdag, kan du prøve denne enkle oppskriften:

(18-20 stk avhengig av størrelse)
1 dl solsikkefrø

1 dl sesamfrø

5 dl havremelk

0,5 dl rapsolje

2 ss honning

25 g fersk gjær (evt 0,5 pose tørrgjær)

3 dl sammalt spelt, grov

6 dl sammalt (økologisk) hvetemel, fin

2 dl sammalt (økologisk) rug, grov

2 ts havsalt

0,5 dl linfrø
(Sesamfrø og solsikkefrø til toppen, kan sløyfes)
Start med å riste sesamfrø og solsikkefrø i en tørr stekepanne og avkjøl. Dette er ikke nødvendig hvis du har dårlig tid, men det gir god smak. Kan evt gjøres dager i forveien. Ha så alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen i ca 10 minutter. Deigen skal samle seg fint og være bare bittelitt klissete. Hell så deigen over i en mindre bolle (evt behold eltebollen) og dekk den med plast. Sett deigen inn i kjøleskapet og la den stå til du kommer hjem fra jobb og har tid til å bake videre. Ta deigen ut og del i 18-20 emner. Form til runde boller. Sett frem en skål med vann og en tallerken med sesamfrø og solsikkefrø blandet. Dypp bollene først i vann og rull dem så i frø. Legg på stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve under plast i omtrent 60 minutter. Sett ovnen på 220 grader over- og undervarme. Stek rundstykker i ca 10 minutter midt i

ovnen. De er ferdige når de har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist. Rundstykkene kan fint fryses.

