

# Eltefrie speltrundstykker i muffinsformer



Det er mandag, det er oktober, det er stille. I min tilværelse som nybakt trebarnsmor, er mandag den nye fredagen. Bak meg ligger en travel helg, foran meg en like travel uke. Forskjellen er disse timene på formiddagen hvor bare lillesnupp og jeg er hjemme, de andre på skole og jobb. Hver onsdag er vi i barselgruppe. Vi besøker hverandre på omgang. triller en tur og spiser lunsj. Fast innslag, hos nesten samtlige, er disse enkle og gode rundstykkene stekt i silikonformer. Så raskt at selv en barselmamma kan få det til!

## **Barselbakst:**

(12 stk)

*5 dl kaldt vann*

*100 g sammalt spelt, grov*

*50 g siktet rugmel*

*525 g siktet speltmel*

*1,5 ts salt*

*2 ts mørk sirup*

*0,5 ts tørrgjær*

Ha alle ingrediensene i en bakebolle og rør raskt sammen med en sleiv eller lignende. Dekk bollen med plast og la stå på kjøkkenbenken natten over eller i ca 8-12 timer.

Når deigen er ferdig hevet, så finn frem muffinsformer (**MERK:** denne oppskriften er beregnet til 12 store muffinsformer. Jeg bruker former i silikon som ikke trenger å smøres. Etter å ha sett de andre i barselgruppa bruke dem, gikk jeg rett ut og kjøpte mine egne. Hvis du bruker vanlig muffinsbrett, bør du smøre formene godt. Vanlige, tynne papirformer vil ikke egne seg i denne oppskriften). Bruk to spiseskjeer til å klasje deigen oppi formene, ca like mye deig i hver. Sett silikonformene på et stekebrett og plasser brettet midt i stekeovnen. **NB. Ovnens skal være kald!** Skru så ovnen på 200 grader og la de stå der i 30 minutter. På denne tiden både etterhever og steker rundstykkeformene. Ta de ferdigstekte bollene ut av formene og avkjøl på rist. Spis!

Disse egner seg for øvrig godt til frysing. Jeg tar opp ved behov og varmer dem ca 50 sekunder på maks styrke i mikroen. Så enkelt og godt! ☐