

# Enkle havrerundstykker

eltefrie



Det er første påskedag og ferien er på hell. Men vi har hatt det fint! En god blanding av by, sjø, hvile, venner, familie og aktivitet. Til tross for tre travle barn har vi til og med hatt noen hyggelige frokoster! Og til en av dem bakte jeg disse luftige og populære rundstykkene. Utrolig enkelt og veldig godt. Akkurat slik det bør være når man har fri. ☐

## **Du trenger:**

*3 dl vann*

*0,5 ts tørrgjær*

*330 gram hvetemel*

*70 g lettkokte havregryn*

*1 ts salt*

*1 ss honning*

## **Slik gjør du:**

Kvelden før du skal ha disse til frokost, rører du raskt sammen alle ingrediensene i en bolle. Deigen blir temmelig klissete. Dekk bollen med plast og la den heve på kjøkkenbenken natten over.

Neste dag har du raust med mel på et bakepapir og heller deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine slik at du bretter litt mel inn og over deigen. Nå skal den hvile der i 30 minutter.

Sett så et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader vanlig over- og undervarme. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen. Så deler du deigen i ca 8 emner med en skarp kniv. Prøv å ikke klemme luft ut av deigen. Videre bakser du dem over på brettet etter som du skjærer dem opp. Sett brettet midt i ovnen (OBS husk at det er varmt) og stek rundstykkene i 10 minutter. Avkjøl på rist

Kos deg.



---

**Glutenfrie frøknekebrød med havre og havsalt**



Åh, hallo april! Og velkommen vår! Hallo fuglesang og snøklokker! Og hei til deg lille lysstrime som lister seg inn mellom rullegardin og vinduskarm, vekker unga mine og gjør det umulig å legge dem! Velkommen verandaliv, terassekos og bare fot! Og god dag, god dag vesle spire ung, lille roseknopp og nye-joggesko-hopp! Denne vinteren ville meg ikke vel, men deg, kjære vår. Deg kan jeg stole på. Du holder alltid det du lover.

Og med vår og lys, kommer overskuddet! Kanskje du skal prøve å bake disse sprø og smakfulle knekkebrødene? ☐

**Du trenger:**

(ca 16-20 stk, avhengig av størrelse)

*0,5 dl linfrø*

*0,5 dl sesamfrø*

0,25 dl gresskarkjerner  
0,75 dl solsikkekjerner  
2 dl (glutenfri) lettkokte havregryn  
1 klype salt  
0,5 dl olivenolje  
2,5 dl kokende vann

*havsalt til å strø over (kan sløyfes, men smaker godt!)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alt det tørre i en bakebolle og rør rundt. Tilsett olje og rør igjen. Kok opp vann og hell over det tørre. Bland godt sammen og la stå å svulle i ca 10 minutter. Når du rører nå skal konsistensen være som en litt tykk grøt. Bre blandingen jevnt utover bakepapiret, ca 0,5 cm tykt. Strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 70 minutter. La avkjøle helt før du brekker i mindre biter og legger i en tett boks. OBS. De er litt smuldrete fordi de ikke inneholder mel.

Kos deg.



Oppskriften er basert på en jeg fant hos Hembakat.

---

---

## **Enkle pestosnurrer**



Forleden skjedde det endelig. Jeg falt. Etter ukensvis med hårfin balanse, halsbrekkende høyhælshalting og mange nestenfall, så gikk jeg rett i bakken. På ratata. I en trapp. Så unger og smokker og vesker fløy avgårde (sammen med min egen følelse av verdighet). Også viste det seg: Det gikk jo bra. Jeg overlevde. Litt forslått, litt flau, litt på gråten, litt hysterisk latter, men like hel. Så var det bare å komme seg på beina igjen. Og gå videre. For sånn er livet. I hvertfall mitt liv.

Dessverre finnes det ingen glidende overgang fra fall til pestosnurrer. Men det burde sannelig ikke hindre deg i å bake dem! For dette smaker digg både som tilbehør og i matpakken. Og jammen er det god trøstemat dersom livet går på ratata. ☐



### **Du trenger:**

(16 stk)

### **Til deigen:**

*0,5 pose tørrgjær*

*2,5 dl lunken melk*

*0,5 ts salt*

*25 g mykt meierismør*

*1 dl sammalt grovt rugmel*

*4-5 dl siktet hvetemel*

### **Til fyllet:**

*ca 100-120 g grønn pesto*

*ca 150 g revet ost, jeg brukte Jarlsberg*

### **Slik gjør du:**



Varm melken litt, så den er lunken. Ha gjær, salt, smør og melk i eltebolle. Tilsett rugmel og ca halvparten av hveten. Elt deigen mens du tilsetter litt og litt mel til deigen slipper bollen. La deigen heve under plast i ca 40 minutter. Ha deigen på benken og kjevle til et rektangel, ca 1 cm tynt. Smør pesto utover deigen og fordel osten over. Rull sammen deigen på langs så du får en tett pølse. Del i 16 skiver. Legg skivene med snittsiden ned på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve ca 30 minutter under plast. Sett ovnen på 250 grader. Stek de ferdig hevede snurrene midt i ovnen i ca 9 minutter. La avkjøle på rist.

Kos deg.



# Mammas hjemmelagde rundstykker (trinn for trinn)



Da jeg var liten, i riktig gamle dager, bodde jeg i et stort hvitt hus, i en stor hage med epletrær. Hagen var innrammet av syrinbusker som skjulte oss for verden omkring. Foreldrene mine hadde ikke så mye penger, men det veide de opp for med kjærlighet, tid og tilstedeværelse. Det store huset i den vakre hagen var gammelt, trekkfullt og iskaldt om vinteren (det gjaldt å kle på seg ved den store vedovnen i spisestuen). Men ingen hadde så høyt og vakkert juletre som oss (det måtte dobbelsikres til en skrue i taket) og takhøyden var høy på alle andre måter også, i det store hvite huset.

Dette visste barna i nabolaget. De visste også at mammaen min tilfeldigvis bakte de beste rundstykkene i hele Bærum. Derfor

lagde hun alltid store porsjoner, slik at mange barnehender kunne løpe lykkelig ut i hagen med nybakt gjærbakst med smør og ost eller nyrørt bringebærsyltetøy.

I dag skal jeg dele oppskriften med deg. Trikset er akkurat passe mel, masse smeltet meierismør i langpanne og mellom emnene (før steking) og at de legges tett slik at de "hjelper" hverandre opp når de stekes.

Rundstykkene er ikke nødvendigvis så pene, men TRØ MEG. Dette veies opp i smak og konsistens. Gled deg!

### **Du trenger:**

(ca 52 rundstykker)

*1 liter skummet melk*

*2 pk fersk gjær (100 gram)*

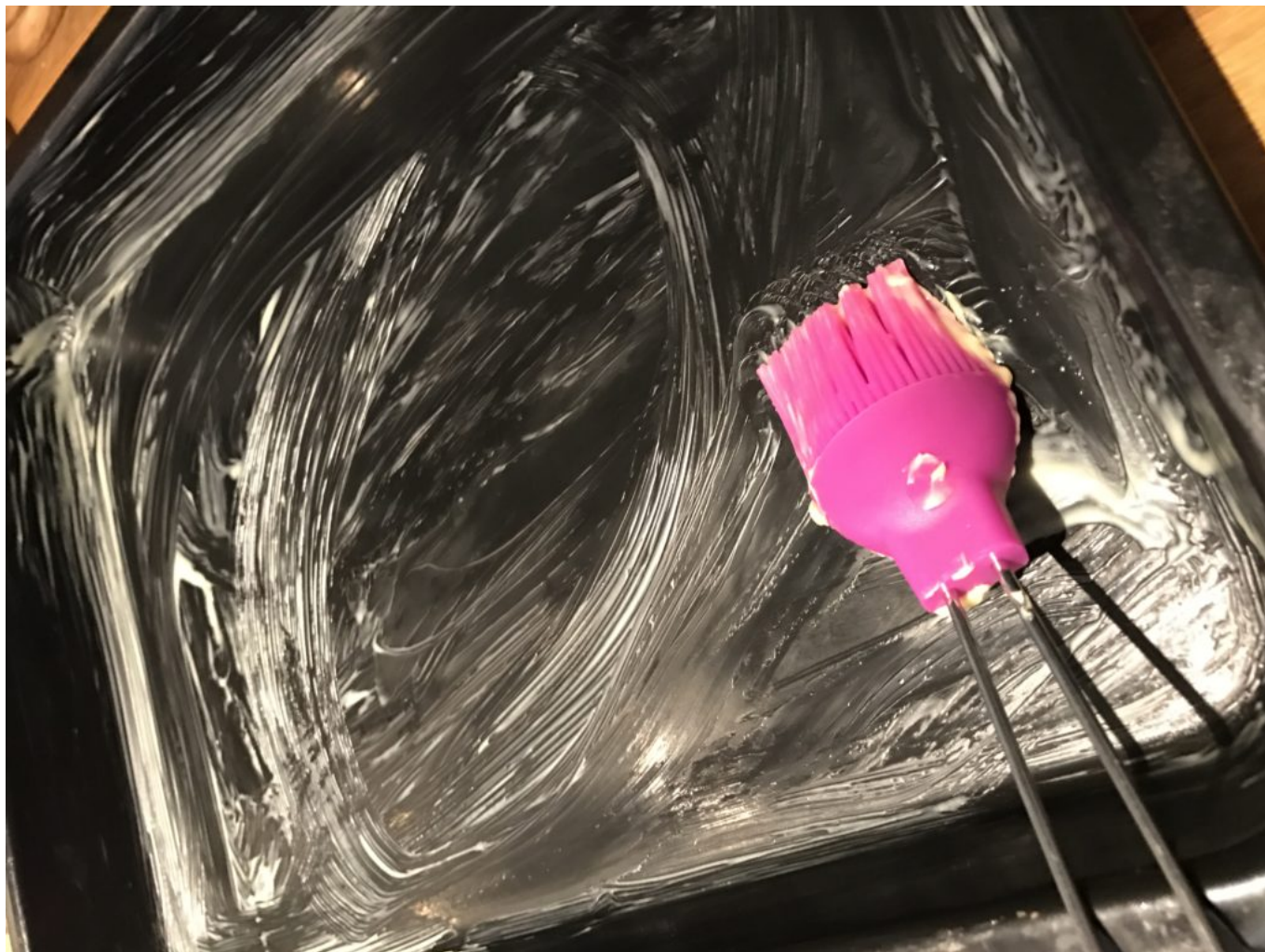
*1,5 ts salt*

*1550 g siktet hvetemel*

*60 g meierismør (+ekstra til smøring av langpanner)*

### **Slik gjør du:**

Finn frem to rene langpanner/stekebrett (samme størrelse som ovnen din), og smør dem med et RAUST lag smeltet meierismør. Smøret gir god smak til rundstykkene, så don't be shy. ☐



Smuldre gjæren i en eltebolle og tilsett saltet

Ha smøret i en gryte og smelt på lav varme. Når smøret er smeltet har du i melken og varmer opp til den er lunken, men ikke varm.

Hell melkeblanding over gjæren og rør litt til gjæren nesten er løst opp. Tilsett ca halvparten av melet og elt på lav hastighet. Fortsett å tilsette mel til deigen "slipper" sidene av bollen, men du trenger altså omtrent 1,5 kg mel. Elt deigen tilsammen i ca 10 minutter (med maskin, minimum 15 min for hånd). Sett deigen til heving under plast i ca 40 minutter eller til dobbel størrelse. Det er en del gjær i denne oppskriften, så det pleier å gå radig.





Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett. Del i to like store leiver.



Rull hver leiv til en pølse og del i 24 emner, ca like store.  
Rull emnene til boller og legg i den smurte langpannen, 4 i bredden og 6 i lengden.



Smør godt med smeltet meierismør mellom alle bollene slik at de er enkle å få fra hverandre når de er ferdig stekt. Gjenta dette med begge leivene og langpannene. La etterheve under plast i ca 40 minutter.





I mellomtiden varmer du ovnen til 250 grader (vanlig over- og undervarme), eller så høyt ovnen din går (noen går ikke så høyt som 250, men altså maks 250). Stek ett brett om gangen, midt i ovnen i ca 10-12 minutter. (Litt avhengig av din ovn). Rundstykkene er ferdige når de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.



Avkjøl på rist. KOS DEG.

ps. Rundstykkene er supre å fryse.



---

**Resteomelett med squash,  
pølse og potet (når du  
befinner deg på depresjonens  
rand)**



Noen dager (ganske ofte) åpnet jeg klesskapet mitt og tenker:

*“Jeg har ingenting å ha på meg”.*

Merkelig nok er det også disse dagene jeg åpner kjøleskapet mitt og tenker:

*“Jeg har ingenting (godt) å spise.”*

Likevel. Når man er rammet av slik dobbelt tungsinns er det nettopp en næringsrik frokost som gjelder for å komme seg opp av fordervelsens grav.

Men har du egg, har du alt. Om du har løk og pølse i tillegg, kan ting bare gå oppover. Og finner du ost, ja da blir livet verdt å leve igjen.

Jeg bare nevner det.

(Fordi resteomelett er fett.)

## **Du trenger:**

(nok til to)

*1 kokt potet, i små terninger*

*1 grillpølse, i små terninger*

*ca 1/5 squash, i små terninger*

*3 egg, lett sammenvispet*

*2 ss mais*

*1/8 løk, finhakket*

*4 cherrytomater, delt i to*

*ca 1 dl revet ost*

*salt og pepper*

*1 ss bremyk, til steking*

## **Slik gjør du:**

Smelt smør i en (non-stick) stekepanne og tilsett løk og squash. La putre på medium varme i noen minutter før du tilsetter pølse og potet. Stek videre mens du rører innimellom i ca to-tre minutter til. ha så i mais og fordel tomater (med snittsiden opp) rundt i pannen. Hell over pisket egg slik at det fordeles jevnt utover (du kan evt svinge litt på stekepannen, slik at du får egg over alt). Fordel osten på toppen og legg over et lokk. La hele herligheten kose seg under lokk til eggene har satt seg og osten er smeltet (det tar noen små minutter).

Kos deg.



---

**Verdens beste brytebrød!**



Hallo? Vet du hva? At det går an! Tenk at bare ved å rive litt gulrot og slenge sammen noen få ingredienser, så blir du belønnet med et saftig, mykt og vanvittig smakfullt brød! Og i denne oppskriften trenger du ikke en gang skitne til kjøkkenbenken din med deigrester som er vanskelig å vaske bort. Det er bare å slenge deigen rett i langpannen og snitte deigen i biter før du etterhever den. Enkelt og VELDIG godt. ☐

#### **Du trenger:**

*1 pk tørrgjær*

*5 dl lunken melk (jeg pleier å lunke den i en gryte)*

*½ dl rapsolje eller annen nøytral olje*

*3 dl finrevet gulrot*

*1 ts salt*

*½ dl honning*

*1 dl havregryn*

*ca 12,5 dl siktet hvetemel*

*gresskarkjerner og havsalt, til å strø over*

## Slik gjør du:

Du trenger en liten langpanne på ca 28×40 cm. Kle den med bakepapir.

Ha alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen godt i ca fem minutter. Det gjør ingenting at deigen er litt klissete. La deigen heve under plast i ca 50 minutter. Bruk en slikkepott og tipp deigen over i langpannen. Ha litt mel på hendene og klapp deigen jevnt ut i formen. Prikk deigen overalt med en gaffel og bruk en deigskrape eller lignende til å dele leiven i ca 24 ruter. Etterhev under plast eller rent håndkle i omtrent 30 minutter. Forvarm ovnen til 225 grader. Pensle brødet med litt vann og strø over havsalt og gresskarkjerner. Stek brødet midt i ovnen i ca 18 minutter, brødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. KOS DEG.





Oppskriften har jeg fra Tidningen Hembakat

---

## Grove amerikanske pannekaker (med cottage cheese)



Da var det over. Jul og nyttår gikk sin gang og det er på tide å brette opp ermene og ta fatt på det nye året.

Jeg vet ikke om jeg er klar.

Jeg tror ikke jeg er godt nok forberedt.

Men planen min er å ta det dag for dag.

Time for time.

Minutt for minutt.

Og dessuten spise mange pannekaker. ☐

Godt nyttår, dere! Sammen er vi sterke. <3

### **Du trenger:**

(ca 12 stk)

*3 ss sukker*

*90 g siktet hvetemel*

*90 g sammalt speltmel (kan bruke hvete)*

*1,25 Ts bakepulver*

*en klype salt*

*3 egg, skill eggehviter og plommer*

*2,5 dl melk*

*125 g cottage cheese*

*litt smeltet smør til steking*

### **Slik gjør du:**

Ha sukker, mel, salt og bakepulver i en bolle og bland kjapt. Pisk eggehviter stive i en annen bolle, vær nøye med at det ikke er noe plomme i hvitene. Pisk sammen melk og eggeplommer og rør dette inn i melblandingen. Bland så inn cottage cheese. Vend tilslutt inn eggehviter. Stekes i litt smør på middels høy varme. Stek et par minutter på den ene siden eller til det kommer små luftbobler i pannekaken. Snu den og stek et lite minutt til. KOS DEG.



---

# Sukkerfrie havrekjeks til adventskosen (med Natreen)

ANNONSE



Har du sett! Desember? Advent? Allerede? Høsten kjørte så fort, men nå er det på tide å sette på bremsen. For selv om julemåneden kan være travel, synes jeg at ventingen og forberedelsene er det beste av alt. Julepynten som litt etter litt invaderer huset, julemusikken som jeg endelig får spille og ikke minst julebaksten!

Min personlige favoritt er havrekjeks. Det må liksom til for at det skal bli jul! Og er DU lur baker du dem tidlig i desember så kan du kose deg med havrekjeks med brunost hele advent. Disse er også sukkerfrie og har mye fiber fra havren. De er dermed litt sunnere enn annen julebakst! Dessuten passer hjemmelagde havrekjeks like perfekt som gave både til gamle tante Olga og hipsterkompisen på Grünerløkka. Så nå er det bare å bake i vei! ☐



**Du trenger:**

(ca 30 stk)

170g siktet hvetemel

170g lettkokte havregryn

150g kaldt meierismør, i terninger

1/2 ts natron

ca 0,5 dl [Natreen strø](#)

3-4 ss melk



### **Slik gjør du:**

Ha mel, havregryn, [Natreen](#) og natron i en foodprosessor. Tilsett smøret og kjør til det har en litt smulete konsistens. Tilsett 3-4 ss melk og kjør maskinen igjen, til deigen så vidt begynner å samle seg. Deigen er "tjukk", men målet er hovedsaklig å få knust litt av havregrynene og få den til å henge litt bedre sammen. Ta deigen ut på benken og kna raskt sammen. Trykk den litt flat med hendene og pakk inn i plast. Legg i kjøleskapet i 30 minutter. Sett ovnen på 180 grader. Når deigen er ferdig avkjølt, drysser du litt mel på kjøkkenbenken og legger på deigen. Riv en brødpose opp langs den ene langsiden, samt bunnen, slik at du har et plastrektangel. (Evt bruk plastfolie om du har). Legg platen over deigen og kjevle den til en rund leiv, ca 0,5 cm tykk. (Det er SÅ mye enklere å kjevle med det plastposetrikket!). Bruk et glass til å stikke ut runde kjeks og flytt de forsiktig over på et bakepapkledde stekebrett med en ostehøvel eller stekespade. Prikk et mønster med en gaffel

eller en tannpirker. Stek midt i ovnen i 12-15 minutter eller til kjeksene er gylne. La ligge på brettet et par minutter før du flytter det over på en rist. Avkjøl.

Kos deg.



---

## **Luftige hamburgerbrød**



I kveld får du oppskriften på enkle, luftige hamburgerbrød som selvfølgelig også er like gode med pålegg. Hiv de du ikke spiser i fryseren. ☐

**Du trenger:**

(ca 15 stk)

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

*3,5 dl lun kent vann*

*500 g siktet hvetemel*

*2 ss olivenolje*

*1 ts salt*

*evt pisket egg/melk til pensling*



*evt sesamfrø til topping*

### **Slik gjør du:**

Løs gjæren opp i vannet i en eltebolle. Tilsett så mel, salt og olje og elt deigen i ca 10 minutter. Sett til heving under plast til dobbel størrelse (40-60 minutter). Deigen skal være ganske fuktig.

Del deigen i ganske små emner (15 stk), med mindre du ønsker veldig store hamburgerbrød, og form til runde boller. Legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir og trykk dem litt flate.

Sett ovnen på 225 grader

Etterhev under plast i ca 30 min eller til dobbel størrelse før du evt pensler dem og strør over frø.

Stek midt i ovnen i ca 12 minutter eller til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

**Verdens beste scones!**



Det var den høsten.

Den høsten da vi flytta. Og barna endelig fikk en trampoline.

Den høsten Jens begynte å ha mellomrom mellom ordene når han skrev og Iben begynte i barnehage.

Den høsten Samuel lærte å tegne med skygge og jeg oppdaget at det finnes et verdig liv etter førti.

Den høsten jeg plantet blomsterløk i min egen hage og begynte å glede meg til våren i samme stund.

Det var den høsten da vinteren kom så himla tidlig. Det falt snø på Halloween-gresskarene og Amerika valgte Trump som

president.

Denne høsten vil jeg huske. Som travel. Som slitsom. Som søvnløs. Som lykkelig. Som livet.

Og som den høsten jeg fant oppskriften på verdens beste scones.

### **Du trenger:**

(ca 15 stk)

*450 g siktet hvetemel + 50 g til utbaking*

*80 g sukker*

*80 g mykt smør*

*5 ts bakepulver*

*2 egg*

*ca 2,5 dl melk*

*sammenspet egg til pensling*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha mel og smør i en bolle og rør med feks en tresleiv til alt har en smulete konsistens. Tilsett sukker, egg og bakepulver og bland sammen igjen. Ha så i melken og rør til en ganske klissete deig.

Mål opp 50 g mel og ha mesteparten på benken. Hell deigen på melet og topp med resten av melet. Brett deigen halvveis og snu den 90 grader. Brett igjen og snu igjen. Gjenta dette noen ganger til det meste av melet er arbeidet inn i deigen. (Men ikke overarbeid deigen). Denne metoden gir veldig luftige

scones!

Klem/klapp deigen utover til den er ca 2,5 cm tykk. Stikk ut rundinger med et lite glass eller hjerter med en pepperkakeform. Klem deigrestene sammen igjen og stikk ut til det ikke er mer deig igjen. Legg på stekebrettet. Pensle med egg.

Stek midt i ovnen i ca 12-15 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.



Oppskriften er fra Paul Hollywood.

---

# Enkle baguetter med fetaost, oliven og soltørket tomat



Hei og god onsdag!

I dag skal du få en superenkel, og veldig god oppskrift av meg. Du trenger ikke elte deigen og baguettene er perfekte å fryse ned. Du kan også sløyfe fetaost, oliven og soltørket tomat og lage dem som klassiske baguetter.

Nydelig tilbehør til høstmiddagen eller gode med pålegg. ☐

## **Du trenger:**

(2 baguetter)

*25 gram fersk gjær (tørrgjær går an, ca en halv pakke da)*

*1 ts salt*

*1ss honning*

*3 dl fingervarmt vann*

*1,5 dl durumhvete, kan erstattes med vanlig siktet hvetemel eller spelt*

*5,5 dl siktet speltmel eller hvete*

*4 store grønne oliven, mine var fylt med paprika*

*ca 35 g fetaost i olje*

*2 ss soltørket tomat, finhakket*

*2 ss olje ( gjerne fra fetaosten)*

*litt havsalt til å strø over*

Smuldre gjær i en bakebolle, ha i salt, olje og honning. Hell opp i litt av vannet og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, fetaost, oliven og soltørket tomat. Bland kjapt. Ha i melet og rør til en løs deig. Sett til heving under plast i 1-2 timer på et lunt sted.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Sett ovnen på 260 grader. Hell deigen ut på et godt melet bakebord. IKKE ELT DEIGEN!

Del deigen forsiktig i to like store deler med en skarp kniv.



Viktig at så lite som mulig av luften går ut av deigen. Ta en del deig og form den til en avlang baguett ved å vri den som en spiral. De blir litt ujevne og dekket av mel, men det er bare fint. Løft forsiktig over på stekebrettet. Gjenta.

Pensle med litt vann og strø over litt havsalt (kan sløyfes).

Stek baguettene straks i ovnen på 260 grader i 15 minutter. Skru ned ovnen til 150 grader og stek videre i 12-15 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.



# Enkle lapper, familiens favorittfrokost



ENDELIG!

Endelig tid til et lite blogginnlegg!

Vi har akkurat flyttet og lever i total kaos. Ikke akkurat harmonisk familieliv hos oss for tiden, men da kjører jeg på med en ekstra god frokost i morgen. Lapper! Familiens favorittfrokost. ☐

**Til ca 24 lapper trenger du:**

*4 egg*

*1,5 dl sukker*

*2 ts vaniljesukker*

*3 dl kremfløte, melk går også bra*

*1 dl lettrømme*

*0,5 dl melk*

*8 dl siktet speltmel (hvete går også fint)*

*2 ts bakepulver*

*smeltet meierismør, til steking*

### **Slik gjør du:**

Pisk sammen egg, sukker og vaniljesukker. Rør inn fløte, rømme og melk. Tilsett mel og bakepulver og rør til så vidt blandet. Det blir en tykk røre. Stek små lapper i smør i en stekepanne over medium varme. Snu lappene når det kommer små luftbobler gjennom røren og stek så vidt på andre siden før du legger lappene på en rist.

Kos deg.

---

## **Mine beste morgenbrød!**



**I. Dag. Våknet. Babyen. Min. Fem.**

**Fem.**

**Det. Er. Ikke. Greit.**

**Det. Er. Altfor. Tidlig.**

**Hva. Gjør. Man. For. Å. Få. Tiden. Til. Å. Gå. Når. Man.  
Våkner. Fem.**

**Man. Baker. Sykt. Gode. Brød.**

**Og. Tenker. På. At. Alt. Går. Over.**

**Spiser. Brød. Med. Smør.**

**Vekker. Mannen.**

**Og. Legger. Seg. Og. Sover.**

**Du trenger:**

(2 brød)

*1 pose tørrgjær*

*6 dl lunkent vann*

*2 ts salt*

*2-3 ss mørk sirup*

*3 ss mykt meierismør*

*3,5 dl siktet rugmel*

*12,5 dl siktet hvetemel*

Ha alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen i 10 minutter.

Kle to brødformer med bakepapir.

Ha deigen på benken og form til to avlange emner. Legg emnene over i brødformer, strø evt over litt mel og sett dem midt inn i en KALD stekeovn. Skru ovnen på 200 grader og stek i 50 minutter. Brødene hever i ovnen mens temperaturen stiger. Ta brødene ut av formene og avkjøl på rist. KOS DEG.



---

## Myke havresnurrer



Vet du hva? Jeg har en mørk dag. En mørk og grå dag med svart og hvitt i kantene. Sjelen min er et sort hull, det herjer liten tornado som suger opp alt som er lyst og fint og etterlater et krater av sandpapir og stein. Det er akkurat som om all sola og junipositivismen må avbalanseres av et par drittdager, før mitt gamle Jeg gjenoppstår som en fønixbollefrue fra asken. Slik er det. Og det er ikke mye som hjelper. Bare nybakte rundstykker med smør på. Det hjelper mot alt.

### **Du trenger:**

(14 stk)

*2 dl fløte/kremfløte (kan ertattes med melk)*

*3 dl lunkent vann*

*25 g fersk gjær*

*1 ss olivenolje eller smeltet smør*

*1 liten ss maldonsalt*

*1 ss honning (evt sukker)*

*200 g lettkokte havregryn*

*450 g siktet hvetemel*

*4 ss frø etter ønske (feks sesamfrø, linfrø og solsikkefrø),  
kan sløyfes*

*1 sammenvispet egg, til penslig*

### **Slik gjør du:**

Ha fløte, vann og gjær i en eltebolle og la gjæren løse seg litt opp. Tilsett salt, honning, olje og havregryn og rør kjapt rundt. Tilsett hvetemelet og elt deigen i 7-8 minutter. Dekk bollen med plast og la heve i en time.

Ha deigen på kjøkkenbenken og elt den lett. Del i 14 like store emner. Trill hvert emne til en pølse og tvinn dem fra midten og utover til deigen tvinner seg og skaper en slags spiral. (Se bilde under). Dytt endene litt under spiralen og legg på et bakebrett kledd med bakepapir.





La etterheve under et rent kjøkkenhåndkle i ca 40 minutter.

Sett ovnen på 225 grader.

Bland evt frø sammen i en liten skål. Pensle snurrene med egg og strø over frø om du vil. Stek midt i ovnen i 15 minutter. Avkjøl på rist. SPIS.



---

**Luksustoast med røkelaks,  
stekt egg og avocado**



Blir du også litt lei av de samme kjedelige brødmåltidene? Da MÅ du prøve denne digge blingsen! Nydelig kombinasjon av laks, egg, Philadelphiaost og avocado. Bare å glede seg! ☐

**Du trenger:**

(En porsjon)

*litt smør*

*2 skiver brød*

*1 egg*

*2 skiver røkelaks*

*0,5 avocado, skivet*

*noen tynne skiver rødløk*

*ca 1 ts philadelphiaost naturell (kan sløyfes)*

*1 håndfull salatblader*

*litt frisk sitrønsaft + en sitrønbåt til servering*

*salt og pepper*

**Slik gjør du:**

Ha smør på begge sider av begge brødskivene. Kutt ut en sirkel eller et hjerte i den ene skiven. Varm en stekepanne til medium varme og stek brødene i ca tre minutter på den ene siden. Snu skivene og knekk egget ned i midten av skiven som har et hull. La steke 3 minutter til. Ta ut brødskiven uten egg og legg et lokk på pannen og la egget steke ferdig ( du velger selv om du vil ha myk plomme osv).

Smør litt Philadelphia på den ene skiven og fordel laks, salat, avocado og rødløk oppå. Skvis over sitrøn og salt/pepper. Legg eggeskiven på toppen og SPIS.

