

Grove knekkebrød til et godt nyttår!



Jeg vil ha saft. SAFT. SAAAAAAAFFFFFFFFT!!!!!!!

Fireåringens hyl skjærer igjennom mandagsettermiddagen som en sjøsyk fiolin.

Juleferien er akkurat over og familien er på avrusing.

Nope. Det blir ikke saft til middagen. Det blir ikke is til dessert. Og det blir dessverre ikke ostepop til barne-TV.

Og, ja. Det er barnehage i morgen også.

Januar. Mandag. Mørkt.

Stram bukse.

Lenge til fredag. Lenge til sjokolade. Lenge til det meste.

Likevel. Vet jeg. Dette:

At om jeg velger å snu litt på flisa. Så er appelsinene virkelig gode nå. Dagen er opptil flere minutter lysere. Livet er hva jeg gjør det til. Og i kveld skal jeg se på Netflix.

Dessuten. Hjemmelaget knekkebrød er megasunt og sånn skikkelig snadder.

Oppskriften får du her:

2 dl sammalt rug, grov

2 dl lettkokte havregryn

2 dl havrekli

2 dl kruskakli

2 dl solsikkefrø

2 dl linfrø

2 dl sesamfrø

2 ts salt

7 dl kaldt vann

Maldon havsalt til å strø over

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 varmluft.

Bland alt det tørre i en bakebolle. Ha i vannet og bland alt sammen.

Kle tre stekebrett med bakepapir.

Fordel røren på de tre brettene og smør jevnt og tynt utover hvert brett med en slikkepott.

Strø over et lite dryss havsalt.

Sett inn alle tre brettene i ovnen og la de steke i ti minutter. Ta ut brettene og bruk en pizzaskjærer til å rulle striper til ruter i knekkebrødene slik at det blir enklere å bryte den i biter etterpå.

Stek så knekkebrødene 35 minutter til på varmluft, altså 45 minutter til sammen. Bytt plass på brettene underveis i stekingen.

Etter 45 minutter setter du ovnen på 100 grader vanlig over- og undervarme og «tørker» knekkebrødene i 30 minutter.

Avkjøl helt før du brekker dem i biter.

Oppbevares i en tett boks.

Denne oppskriften har jeg fått av min fantastiske kusine, Anne Merete. Love u ♥☐

Sprø parmesanchips med cashewnøtter



For mange år siden gikk jeg på et Grete Roede kurs. Jeg fikk mye ut av det kurset, men det er én viktig ting jeg lærte som har fulgt meg siden. Det var nemlig en av deltakerne som spurte om det gikk an å ha litt parmesanost på Cæsar-salat selv om man slanker seg. Og det var da kurslederen delte dette gullkornet: «Det er ikke litt parmesanost man legger på seg av, vet du».

Så folkens. Det er bare å kose seg med parmesan! Og hvorfor ikke starte med disse sprø chipsene? Godkjent av Grete Roede.

□

Du trenger:

(6 parmesanchips)

0,5 dl cashewnøtter, finhakket

ca 3 dl finrevet parmesanost

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir. Fordel de finhakkede nøttene i 6 små hauger på stekebrettet. La det være litt plass i mellom. Strø så over ca 0,5 dl ost på hver nøttheaug.



Stek midt i ovnen i ca 10 minutter, eller til osten har smeltet og fått en gyllen farge. Avkjøl noen minutter på stekebrettet til chipsene har satt seg. Flytt så over på en rist, så de får avkjøle helt.

Kos deg.

Ps. Disse chipsene er inspirert av noen jeg har spist hos Kajsa's catering.



**Superdigg salat med pære og
norzola ost**



I kveld tenker jeg på kjærligheten. På å finne en du passer sammen med. En som får frem det beste i deg. Som holder deg i hånden og ikke stikker når livet blir vanskelig. Dét er verdt å vente på.

Jeg kjenner faktisk et sånt par. Et perfekt par som utfyller hverandre og som vil elske hverandre resten av livet:

Pæra og Blåskimmelosten.

Jepp. Bare prøv selv!

Du trenger:

(nok til 3-4)

4 rause never blandet grønn salat, jeg hadde issalat og ruccola

2 pærer, vasket, kjernehus fjernet og skåret i tynne båter/skiver

150 gram fast blåskimmelost, jeg hadde norzola

75 gram valnøtter, hakket (blir ekstra gode om du rister dem lett i en tørr stekepanne)

100 g serranoskinke eller annen god spekeskinke

god balsamico eddik og olivenolje (mine er fra Oliviers og co)

en liten skvis sitrønsaft

havsalt og pepper

Slik gjør du:

Legg salat utover et fat. Fordel så pære, ost, nøtter og spekeskinke over salaten. Ringle over olivenolje og balsamico eddik og skvis over litt sitron. Avslutt med litt salt og pepper.

Kos deg.



Sukkerfri frokostblanding

ANNONSE



Jepp. Da er HVERDAGEN her igjen. Med store bokstaver. Den har skrudd på motoren og satt opp farten. Alt jeg kan gjøre er å holde på hatten og henge meg på. For det er travelt! Alenemamma, 3 barn, full jobb, rotete hus og ambisjoner om å trene og spise sunt. Og vet du? Midt oppi alt dette skal jeg rekke å glede meg litt over livet! Føle at hver dag er viktig i seg selv og ikke bare en kamp om å komme i mål med en viss verdighet i behold. Så hvis du kjenner meg, eller leser bloggen min, da vet du at jeg er opptatt av å nettopp gjøre litt ekstra ut av de vanlige dagene. Og noe jeg synes setter gullkant på tilværelsen er hjemmelaget frokostblanding. Den blir virkelig hundre ganger bedre enn den du kjøper! Her får du oppskrift på en sukkerfri variant laget med [Natreen](#). Sunt og veldig godt!



Du trenger:

2 dl store havregryn

1 dl linfrø

1 dl solsikkefrø

1 dl gresskarfrø

2 dl mandler, grovhakket

1 dl cashewnøtter, grovhakket

0,25 ts havsalt

1 ss kanel

1 dl kokos

1 dl rosiner

2 ss solsikkeolje

2 epler, skrelt, kjernehus fjernet og delt i terninger

2 ss [Natreen](#) strø

ca 1 dl vann

Slik gjør du:

Start med å lage eplemos. Ha eplebiter og vann i en gryte og kok til eplene er møre (10-15 minutter). Mos til pure med stavmikser og rør inn [Natreen](#). Sett til side.

Skru ovnen på 170 grader, vanlig under- og overvarme. Kle en langpanne med bakepapir. Ha havregryn, frø, salt, kanel og nøtter i en stor bolle. Bland kjapt. Ha så i eplemos og olje og bland alt godt. Fordel så utover langpannen og stek midt i ovnen i ca 40 minutter. Rør innimellom, så alt blir jevnt stekt. Pass på mot slutten, så det ikke blir brent. Skru evt ned varmen litt. Avkjøl blandingen helt før du har i rosiner og kokos. Oppbevares i tett boks.

Kos deg.



Luftige horn med ost og grillpølse



Det er søndag. Hvilket betyr at i morgen er det mandag. Og mandag betyr MATPAKKER. Som alenemor til tre er det mye som kan være kjipt og styrete i hverdagen, men matpakker er virkelig noe av det jeg synes er mest pes. Derfor elsker jeg å komme på ting jeg kan lage på forhånd og bare putte oppi en matboks når tiden er inne. Slik ble disse hornene til. Og de er gode og lette å lage!

Du trenger:

200 g hvetemel

150 g sammalt hvete, fin

150 g sammalt hvete, grov

1 ts sukker

1 ts salt

60 g smør

3 dl skummet melk eller lettmelk

1 pk gjær

8 grillpølser

8 skiver ost

Slik gjør du:

Smelt smøret, ha i melken og varm blandingen til den er ca 37 °C.

Bland smuldret gjær, sukker og salt i en bolle (jeg bruker kjøkkenmaskin) og tilsett melkeplandingen. Ha i mel og elt deigen til den er smidig og slipper bakebollen.

Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve på et lunt sted i ca. 30 minutter.

Del deigen i to og kjevle hver del til tykke, runde leiver, ca 30 cm i diameter. Del hver leiv i 8 som om du skjærer opp en pizza.

Legg en skive ost og en halv grillpølse på hver "trekant". Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.

Form horn og legg dem på stekeplate med bakepapir. Dekk med plast, og etterhev dem på et lunt sted i ca 30 minutter.

Pensle med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø over. Stek hornene midt i ovnen på 220 °C i ca 10 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg og ha en fin uke! ☐



**Fløyelsmyke scones med
daimsjokolade**



Det er søndag. Nok en deilig vårdag er forbi og bare minnene står igjen. Humla surrer dovent gjennom hagen. To stoler står tett sammen, rettet mot solens siste stråler, en forlatt (men elsket) trehjulssykkkel, en håndfull blomster i en liten vase, et par sko ved trampolinen og en fotball som har tatt kvelden etter en aktiv dag.

Det er en stor stor lykke å få leve og en enda større sorg at alt en dag skal ta slutt.

Men midt i mellom alt dette skal hverdager være og vi skal spise scones. Med Daim.

Du trenger:

(ca 15 scones)

700 g siktet hvetemel

170 g sukker

200 g melkesjokolade med Daim, hakket (kan sløyfes)

4-5 ts bakepulver

250 mykt meierismør

3,5 dl lettmelk

evt egg til pensling

Slik gjør du:

Sett ovnen på 210 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle. Jeg begynnes ofte med en sleiv og fortsetter med fingrene. Deigen skal være litt klissete og skal ikke jobbes for mye med.

Ha litt mel på kjøkkenbenken og vipp deigen oppå. Del opp i to like store deler som du former til en sirkel som er ca 5 cm høy. Del opp i 7-8 «pizzastykker» eller trekantet. Legg over på stekebrett og pensle med sammenvispet egg.

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til sconesene er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

Kos deg.

Oppskriften er fra den vakre bakeboka til Godt brød.



**Scones med Lemoncurd og krem
(til fastelavn)**



Kjære verden der ute. Jeg har til informasjon forskanset meg inne i sofaen i en rød, ny kjole. OG jeg akter ikke å flytte meg før minst ett av følgende krav blir innfridd:

- at det slutter å snø
- at alle Valentinesprodukter og reklame fjernes fra butikkene
- at sjokolade blir kalorifritt
- fred på jord
- at huset mitt vasker seg selv



Og tro ikke at jeg kommer luskende ut med det første heller! I morgen er det nemlig fastelavn og jeg har tatt en deilig snarvei og bakt scones. Livet er ofte komplisert, så da er det fint at noe kan være enkelt! Mine luftige scones er fylt med pisket krem og lemoncurd og er herved mine gisler. Innfri et krav ellers spiser jeg opp alle!



Du trenger:

7,5 dl siktet hvetemel

2 ts bakepulver

0,5 ts salt

2 ts vaniljesukker

1 dl sukker

100 g kaldt meierismør, i terninger

2,75 dl melk

melk, til pensling

perlesukker (kan sløyfes)

pisket krem og lemoncurd, til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 210 grader, over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alle ingrediensene unntatt melken i en foodprosessor og kjør til en kornete masse. Alternativt kan du blande det tørre og smuldre inn smøret i melblandingen med fingrene dine. Spe med melk til deigen samler seg. Ha litt mel på kjøkkenbenken og tipp deigen oppå. Elt den lett sammen og trykk dem ut til en 2-3 cm tykk leiv. Stikk ut rundinger med et lite glass eller lignende og legg over på stekebrettet. Jeg fikk 12 stykker. Pensle med melk og strø øver perlesukker. Stek midt i ovnen i 12 minutter eller til sconsene er litt gylne og får en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Del i to og server med krem og lemoncurd, eller kanskje syltetøy?

Kos deg.



Grove, sukkerfrie müslicones

ANNONSE



Hverdagsmat? Hva er egentlig hverdagsmat? Jo! Det er den enkle og raske middagen du serverer før barna fyker på trening. Det er de grove vaflene du serverer til kvelds. Det er ostesmørbrødet du serverer på trappa fordi toåringen er for opptatt med sparkesykkelen til å komme inn og spise. OG det er de sukkerfrie müsliconsene du tar med deg i hånda en tidlig morgen eller nyter med hjemmelaget syltetøy i ro og fred. ☐



Du trenger:

(8 stk)

3 dl siktet hvetemel

1 dl sammalt speltmel (evt hvete)

3 ss [Natreen](#) strø

50 g kaldt meierismør, i terninger

2 ts bakepulver

1 dl sukkerfri müsli, jeg liker

0,5 dl rosiner

1 dl hakkede valnøtter, kan sløyfes

1,5 dl melk

sammenpisket egg, til pensling (kan sløyfes)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 250 grader, over og undervarme.

Finn frem et muffinsbrett og smør åtte av formene med smeltet smør.

Ha mel, bakepulver og [Natreen](#) i en bakebolle. Rør raskt sammen. Tilsett smør i terninger og bruk fingrene til å smuldre smøret inn i melblandingen. Bland inn müsli, nøtter og rosiner og hell tilslutt i melk. Rør bare til alt såvidt er blandet. Ha bittelitt mel på benken. Tipp deigen oppå melet og form til en pølse. Del i åtte like store emner. Form til boller som du legger i de smurte muffinsformene. Pensle eventuelt med litt egg før du steker dem midt i ovnen i ca 10 minutter eller til de er gylne og får en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl litt før du spiser dem som de er, eller kanskje med litt smør og syltetøy?

Kos deg.



Eltefrie rundstykker, barnas favorittfrokost



Dette var frokosten vår i dag. Barna mine elsker disse rundstykkene som er verdens enkleste å lage! Du må bare huske å røre sammen deigen kvelden før du skal spise dem. ☐

Du trenger:

ca 11 stk

500 g siktet hvetemel, jeg brukte økologisk

4 dl kaldt vann

2 ts salt

0,25 ts tørrgjær

mykt meierismør til å smøre formene med

1 sammenvispet egg, til pensling

11 muffins silikonformer store eller muffinsformbrett

Slik gjør du:

Kvelden før du vil steke disse rører du sammen mel, vann, gjær og salt i en bakebolle. Her kreves det ingen elting, bare sørg for at alt er blandet. Dekk bollen med plast og la den stå slik på kjøkkenbenken natten over. Neste morgen smører du silikonformene (NB om du bruker muffinsbrett er det viktig at du smører nøye). Fordel deigen i formene, jeg fyller dem halvfulle. Så pensler du dem med egg (dette er strengt tatt ikke nødvendig, men ser fint ut. Resten av egget bruker jeg til eggerøre). Sett silikonformene på et stekebrett og sett midt i ovnen. Ovnen skal være kald. Skru ovnen på 200 grader og sett nedtelling på mobilen din til 35 minutter. Da skal de være gylne og ha en hul lyd når du banker på dem. Ta ut av formene. Avkjøl på rist.

Kos deg.

Oppskriften har jeg fra min superflinke bloggkollega, [Mat på bordet](#)



Saftig speltbrød i langpanne



I dag vil jeg si noe om flokken min. For jeg kan som alenemamma til tre bare erkjenne: jeg hadde vært fortapt uten en flokk.

Hvem skulle lånt meg gjær når jeg går tom? Eller delt skruer og verktøy og en hjelpende hånd? Hvem ville lekt med Iben når jeg vasker huset eller passet barna når jeg må puste litt? Hvem hadde tatt vare på gutta mine når jeg er travel og hørt på meg når jeg er trist?

Kjære flokk, dere vet hvem dere er. Og jeg er evig takknemlig.

Og mens vi snakker om flokk! Dette saftige brytebrødet er enkelt å lage og metter mange. Anbefales!

Du trenger:

2,5 dl melk

2,5 dl vann

50 g gjær

2 ts salt

1 msk honning

1 ss appelsinjuice

9 dl siktet speltmel

3 dl sammalt speltmel

smeltet meierismør til å smøre langpannen

Slik gjør du:

Ha melk og vann i en gryte og varm forsikkyig opp til det er lunkeent/fingervarmt. Ha væsken over i en eltebolle og tilsett gjær, honning, salt og appelsinjuice. Ha i melet og elt deigen i tre til fire minutter. Deigen er ganske løs og klissete. Dekk bakebollen med et håndkle og la heve i ca 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Finn frem en langpanne på 30×40 cm og smør bunn og kanter raust med meierismør. Tipp den hevede deigen oppi og klapp den jevnt utover med hendene dine. Et tips er å ta litt olje på henda først. Dekk langpannen med et håndkle og la etterheve i 30 minutter. Dypp en deigskrape i litt olje og tur opp stykker, NB dytt den nesten igjennom deigen, men ikke helt igjennom. Strø over litt mel om du vil. Stek brødet midt i ovnen i ca 17 minutter eller til brødet er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Ha brødet over på en rist og la det avkjøle der. Bryt av en bit og spis det med smør og brunost.

Kos deg. ☐

ps. Dette brødet kan fint fryses.



Sukkerfritt blåbærsyltetøy med nystekte lapper

ANNONSE



Sommerferien er over og det er hverdag. Jeg elsker ferie, men er blant dem som setter pris på hverdagens rytme og rutiner. Mine beste triks er å forsøke å gjøre livet så enkelt og knirkefritt som mulig OG prøve å gjøre noe hyggelig hver dag. Men etter feriens kulinariske utskielser, synes jeg det er fint å kunne kose seg med noe som ikke sprenger kaloribudsjettet for de neste to ukene. Min nye hverdagsfavoritt er derfor dette fantastisk gode blåbærsyltetøyet med et hint av vanilje, helt uten sukker. Her i huset går vi litt lei av brød innimellom, så halvgrove lapper laget med [Natreen](#) er perfekt lunsj eller kveldsmat. ☐



Du trenger:

Til syltetøyet:

1 kg blåbær
22 g Certo syltepulver (1/2 pose)
1,75 dl [Natreen](#) strø
3 ts vaniljesukker (kan sløyfes)

Til lappene:

4 dl siktet hvetemel
1 dl sammalt rug, grov
7,5 dl kefir eller skummet kulturmilk
3-4 ss [Natreen](#) strø
1 ss natron
0,5 ts salt

litt smeltet smør til steking

Slik gjør du:

Ha blåbærene i en gryte og varm opp mens du knuser bærene litt med en sleiv eller lignende. La bærene koke opp og putre to minutter. Dra gryten til side. Bland Certo, vaniljesukker og Natreen i en liten bolle og hell over blåbærene. Rør godt. La syltetøyet avkjøle helt før du har det over i egnede beholdere.



Ha mel, kefir/kulturmilk, natron, salt og Natreen en bolle og rør godt. La svulle i 20 minutter. Pisk så egget luftig og vend inn i røra. Sett en slipp-lett stekepanne på middels varme og pensle med litt smør. Ha litt røre (omtrent 3-4 ss) i pannen, jeg steker to om gangen, og stek dem til det begynner å boble små luftbobler. Dette tar ikke lang tid! Snu så og stek et lite minutt på andre siden. Avkjøl på rist.



Nytes med deilig blåbærsyltetøy!

Kos deg.



Nyrørt **sukkerfritt**
jordbærsyltetøy **og grove**
vafles



For ikke så lenge siden ble jeg utfordret til ha en "hvit" måned. Jeg skulle overleve en hel måned uten sukker! Å leve sukkerfritt gir for meg mange fordeler blant annet: stabilt blodsukker, mer overskudd og mye færre kalorier. Men så er jeg tross alt Bollefrua! Og jeg liker å kose meg og invitere på kaffe og noe godt. Heldigvis går det fint an å både bake og sylte uten sukker. Her får du oppskriften på nyrørt jordbærsyltetøy og grove vafler laget med [Natreen](#). Smaker helt nydelig!



Du trenger:

Til syltetøyet:

*600 g jordbær, frosne eller ferske
1 dl [Natreen](#) strø
ca 15 g Certo frysepulver*

Til vaflene:

1,5 dl hvetemel

1,5 dl fin sammalt hvete

1dl havregryn

0,5 ts salt

0,5 ts bakepulver

4 dl lettmelk

2 egg

2ss smeltet smør, evt mer til steking

0,5 ts kardemomme (valgfritt)

0,5 ts kanel (valgfritt)

2 ss [Natreen](#) strø



Slik lager du syltetøyet:

Rens jordbærene og del dem i mindre biter. Er bærene frosne, må de tines først. Ha bærene i en bolle. Ha Natreen i en annen bolle og sikt Certoen over natreenen. Rør godt sammen. Ha så natreen-blandingen over i bærene og bland til alt er rørt sammen og får en tykkere konsistens. Frys ned i mindre beholdere, så har du enkelt nyrørt syltetøy når du ønsker det. Kan oppbevares noen dager i kjøleskapet når det er tint.



Slik lager du vaflene:

Ha det tørre i en bakebolle og tilsett melk, egg og smeltet smør. Rør til en jevn røre og la swelle 20-30 minutter. Stek i forvarmet og smurt vaffeljern.

Spis vafler med nyrørt syltetøy og god samvittighet. ☐

Innbakte pølser med ost og butterdeig



Vet du hva? Jeg er litt lat. Litt bedagelig anlagt er kanskje en penere innpakning? Uansett. Litt lat, men jeg elsker å imponere og glede andre. Derfor er det ingenting som er bedre enn enkel og smakfull mat man kan servere til noen man liker godt. Særlig på dager som dette: varme, sol og lyse netter. Dette er dessuten superpopulært blant barna også. OG egner seg godt som en tapas rett. Latskapen lenge leve ass!

Du trenger:

(20 stk)

10 grillpølser

4 plater butterdeig

20 små osteskiver (kan sløyfes)

1 egg, sammenvispet

sesamfrø

Slik gjør du:

Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Dekk et stekebrett med bakepapir.

Del pølsene i to.

Tin butterdeigplatene og kjevle dem litt utover. Del hver plate i fem striper. Legg en oste skive på hver stripe og rull deigen/osten rundt pølsebitene. Legg over på stekebrettet. Pensle med egg og strø over sesamfrø. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter eller til gylne og sprø. La ligge på brettet et par minutter før du løfter dem over på rist. Server lune/varme med litt ketchup.

Kos deg!



Halvgrovt hvitløksbrød med ost



Det er søndag. Igjen. Nok en uke skled gjennom fingrene mine som sand. *Så mye hadde jeg, så mye ga jeg bort, så mye fikk jeg igjen.* Hvor blir tiden av? Sanden renner så raskt gjennom timeglasset! Hvordan rakk bladene springe ut? Jeg synes akkurat jeg vasset i slaps og snø. Og hvordan ble barna mine så store? Jeg må skynde meg å ta hendene deres og holde dem igjen. Ikke så fort, skal jeg si. Husk å se deg for!

Likevel vet jeg dette. At tiden venter ingen på. Og spesielt om morgenen! Så derfor elsker jeg å ha hvitløksbrød på lur. Funker som en kule i matboksen. ☐



Du trenger:

(2 små brød)

Til deigen:

2 ss sukker

1 pose tørrgjær

2,5 dl lun kent vann

2 dl sammalt speltmel (evt hvete)

4-5 dl siktet hvetemel

1 ts salt

1 ss olivenolje

Hvitløkssmør:

100 g mykt meierismør

3 ss finhakket persille

3 fedd hvitløk, knust

1 klype salt

2-3 dl revet ost

Slik gjør du:

Smør to springformen, 20-22 cm i diameter.

Ha vann, gjær, sukker, olje og salt i en eltebolle. Ha i det grove melet og ca halvparten av det siktede hvetemelet. Elt deigen mens du gradvis tilsetter resten av melet. Deigen skal "slippe bollen". Hev deigen under plast i ca 40 minutter.

I mellomtiden lager du hvitløkssmør. Rør sammen alle ingrediensene i en liten bolle og sett til side.

Del deigen i to like store emner. Kjevle det ene emnet til et rektangel og fordel halvparten av smøret jevnt utover deigen. Strø over halvparten av osten. Rull sammen på langsiden til en pølse og legg den som en sirkel i springformen. Klipp eller skjær kutt i deigen som om du skulle skive den, men ikke skjær helt ned. Dra hver skrive til annen hver kant så den ligner

litt på en klippekringle. Gjenta med den andre delen av deigen.

Etterhev brød under plast i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Når brødene er ferdig hevet, steker du dem midt i ovnen i ca 20-25 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kos deg.



**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.

