

Skummelt

gode

HAVrerundstykker!



Bare litt på etterskudd kommer denne oppskriften på deilige havrerundstykker – halloween style. De har vært til stor glede i mine barns matbokser denne uken, men funker like godt til lørdagsfrokosten i morgen. Gleder meg allerede. ☐



Havre(u)hygge:

(16-18 stk)

5 dl lettmelk eller vann

1 pk gjær

4 ss olje eller smeltet smør

2 ts sukker

1 ts salt

1 ts malt kardemomme

3 dl havregryn , lettkokte

700g siktet hvetemel eller speltmel

1 egg til pensling

valmuefrø eller havregryn til pynt



Finn frem eltemaskinen eller en stor bakebolle. Varm melk/vann til den er fingervarm, 37 °C (heller for kald enn for varm!). Smuldre gjæren i væsken. Ha i resten av ingrediensene og elt i 5-10 minutter. Dekk bakebollen med plast og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter. Ha deigen ut på et godt melet bakebord. Kna inn akkurat nok mel til at du klarer å forme en pølse av deigen og dele den i 16-18 like store emner. Trill dem til boller og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk rundstykkene med plast, og la dem etterheve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader. Hvis du vil lage halloweenmønster, så tegn og klipp ut sjablonger som forestiller feks gresskar eller flaggermus. Legg sjablongene på rundstykkene og pensle med egg. Strø over valmuefrø ganske tett. Ta forsiktig av sjablomgen. (For enda mer utførlig fremgangsmåte, se [HER](#)). Evt pensle dem som vanlig med egg og dryss over havregryn. Stek rundstykkene midt i ovnen i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.



Oppskriften fant jeg hos opplysningskontoret for brød og korn.
God helg! ☐



To skumle typer