

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.

