

Enkle speltrundstykker



Har du bakt med spelt før? Jeg bruker det nemlig ofte, på lik linje med vanlig hvetemel. Spelt er en eldre slektning av nåtidens hvete og har i følge brødguruen Bodil Nordjore: *Høy næringsverdi og god smak*. Videre skriver hun at mange (inkludert meg selv) tåler spelt bedre enn vanlig hvete, fordi gluten i spelt er lettere fordøyelig. Her får du en oppskrift på deilige speltrundstykker, kun tilsatt litt rug. Du får teste og se hva du synes. ☐



Gode, halvgrove speltrundstykker:

(ca 16 stk)

100 g smør, i terninger

3 dl melk

1 ss honning

0,5 pakke gjær

1 egg

1 dl sammalt rug, fin

2 dl sammalt speltmel

6,5 siktet spelt spelt, tilsett evt 1 dl til om deigen virker klissete

Melk eller sammenvispet egg til pensling

Evt valmuefrø eller sesamfrø til å strø over rundstykker før steking

Ha gjæren i en bakebolle. Varm melken til 37 grader og hell over gjæren. Ha i resten av ingrediensene, minus smøret, og elt i 5 minutter. Tilsett smøret litt etter litt og elt til alt smøret er arbeidet inn i deigen. La deigen hvile under plast i ca 45 minutter. Ha deigen på en melet overflate og kna

lett sammen. Del i 16 emner og form til rundstykker. La heve til ca dobbel størrelse. Forvarm ovnen til 230 grader. Pensle og strø over frø og stek midt i ovnen i 12-15 minutter til de er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

