

# Hjemmelagde rundstykker



## Ingredienser

- 200 gram siktet speltmel
- 400 gram sammalt speltmel
- 1 dl linfrø
- 3 dl vann
- 2,5 dl melk
- en klype salt
- 25 g fersk gjær
- 1 egg til pensling før steking.



## Slik gjør du

Bland sammen alle ingrediensene. Har du en kjøkkenmaskin elter du deigen i 7-10 minutter med en eltekrok. Elter du for hånd bør du stå å kna en god stund (10 minutter +).

La deigen heve i ca. 1 time eller til dobbel størrelse, dekk til bollen med et lokk eller plast.

Ha litt mel på en kjøkkenflate og fordel deigen i ca 18- 20 like deler. Rull de til boller og legg de på et stekebrett med bakepapir.

La de heve igjen i ca 45 minutter. Før de går i ovnen som er varmet opp til 225 grader, pensler du rundstykkene med et sammenvispet egg. Strø gjerne også over seamfrø, linfrø eller gresskarkjerner på toppen. Stek rundstykkene i ca. 15 minutter, men følg så de ikke blir brente. De skal være gyldne og ha en fin brunfarge også på undersiden.

