

Ekstra grove müsli-rundstykker

Disse müsli-rundstykkene smaker like godt til frokost som til lunsj, og passer perfekt til å ha med på tur. Oppskriften gir 16 rundstykker

Ingredienser:

- 5 dl ekstra lettmeik eller vann
- 1 pk gjær
- 2 ss olje
- 1 ss sukker
- 1 ts salt
- 1 dl solsikkekjerner
- 2 dl hvetekli
- 2 dl havregryn, lettkokte
- 120 g sammalt rug, fin
- 250 g sammalt hvete, fin
- 250 g hvetemel
- 4 ss rosiner
- 4 ss hakkede hasselnøtter eller valnøtter
- 4 ss linfrø eller gresskarkjerner
- vann til pensling og linfrø til pynt



Fremgangsmåte:

- Varm melken til den er fingervarm, 37 °C. Smuldre gjæren i den lunkne melken.
- Ha olje, sukker, salt, solsikkekjerner, hvetekli, havregryn, sammalt rug, sammalt hvete, hvetemel, rosiner, hakkede nøtter og gresskarkjerner sammen med den varme melken. Elt deigen godt. Dryss i mer mel til deigen er glatt og ikke kleber, og slipper bakebollen.
- Dekk bakebollen og la deigen heve til dobbelt størrelse (ca. 30 minutter) på et lunt sted.
- Ha deigen ut på melet bakebord. Del den i 16 like store emner. Trill dem til boller og legg dem på en stekeplate med bakepapir.
- Dekk rundstykkene med klede, og la dem etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
- Pensle dem lett med vann, og dryss over linfrø eller havregryn. Stek rundstykkene midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 minutter. Avkjøles på rist.

Næringsinnhold per rundstykke (90 g):

Energi: 230 kcal
 Protein: 8 g protein
 Fiber: 7 g fiber

Oppskrift fra Opplysningskontoret for brød og korn