

# Grove rundstykker med gulrot

Herlige grove rundstykker med gulrot. Oppskriften gir 16 rundstykker

## Ingredienser:

- 5 dl ekstra lettmeik
- 1 pk gjær
- 2 ss olje
- 1 ts sukker
- ½ ts salt
- 1 ts malt kardemomme
- 2 stk gulrot (ca. 3 dl revet gulrot)
- 2 dl solsikkekjerner
- 1 dl hvetekli
- 350 g sammalt hvete, grov
- 500 g hvetemel



## Fremgangsmåte:

- Varm melken til den er fingervarm, 37°C. Smuldre gjæren i den lunkne melken. Ha i resten av ingrediensene. 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 solsikkekjerner. Stek rundstykkene midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

## Næringsinnhold per rundstykke (ca. 100 g):

Energi: 230 kcal

Protein: 8,5 g protein

Fiber: 5,0 g

Oppskrift og bilde fra Opplysningskontoret for brød og korn