

Hjemmelagde halvgrove hamburgerbrød



En sunn og saftig hamburger smaker ekstra godt med hjemmelaget hamburgerbrød. Varier gjerne mellom å servere med kjøtt, kylling eller fisk. Oppskriften gir 6 porsjoner

Ingredienser:

Hamburgerbrød:

- 25 g margarin
- 3 dl ekstra lett melk
- 25 g gjær (½ pakke)
- ½ ts salt
- 2 dl sammalt hvete, fin (100 g)
- 4,5 dl hvetemel (250 g)



Pensling og dryss:

- 2 ss ekstra lett melk
- 2 ss sesamfrø

Fremgangsmåte:

- Forvarm stekeovnen til 200 °C.
- Smelt margarin i en kjele, dra kjelen fra varmen og ha i melken. Blandingen skal være lunken, ca. 37 °C.
- Smuldre gjæren i en bolle og hell i væsken. Rør til gjæren er oppløst.
- Tilsett salt og mel og rør deigen grundig sammen slik at den blir glatt og smidig. Bruk så mye mel at deigen ikke klisser og elt den godt.
- Del deigen i 6 biter og rull hver bit til en flat bolle, ca. 10 cm i diameter. Legg bollene på bakepapir på en stekeplate, dekk til med plast og sett dem lunt til heving i ca. 15 minutter.
- Pensle bollene med melk og dryss på litt sesamfrø før steking. Stek hamburgerbrødene midt i ovnen i ca 15-20 minutter. Avkjøles på rist.

Næringsinnhold per hamburgerbrød (ca. 120 g):

Energi: 260 kcal

Protein: 9 g

Fiber: 4 g

Oppskrift og bilde fra Tine.no