



## Grove rundstykker

ca 15 rundstykker (a 50 gram)

Ingredienser:

- 0,5 dl vann
- 1 ss olje
- 25 g gjær
- 1 ts salt
- 250 g sammalt hvete grov
- 225 g sammalt hvete fin
- ca 225 g hvetemel

Fremgangsmåte:

Blandes sammen, heves

180 - 200 grader 10-15 min

Næringsberegning per rundstykke:

162 kcal, 1.7g fett, 33g karbohydrater (hvorav 0.8g sukker og 5g kostfiber), 6g protein, 0.5g salt