

Grove rundstykker med gulrot



Trinesmatblogg.no

Ingredienser

300g revet gulrot
350g grovt sammalt mel
350g hvetemel
150g lettkokte havregryn
75g linfrø (kan være knuste)
75g sesamfrø
½ ts salt
25g gjær eller 1 pose tørrgjær
6 dl vann

Slik gjør du

Riv gulrøttene og ha dem i en bakebolle med de andre ingrediensene.

Bland deigen i kjøkkenmaskin med eltekrok på lav hastighet til deigen har samlet seg. Tilsett litt mer mel hvis deigen er løs, eller litt mer vann hvis den er for fast.

Kjør deigen på middels hastighet i ca. 10 minutter. Dekk bollen med lokk eller plast og la den heve i 1-1 ½ time.

Ha deigen på melet bakebord og del den opp i ca. 16-20 jevnstore biter.

Trill til rundstykker og fordel på stekebrett med bakepapir.

Dekk rundstykkene med plast eller håndkle og etterhev i ca. 30 min.

Pensle dem med lunkent vann og strø over sesamfrø.

Stekes midt i ovnen på 225 grader over- og undervarme i 15-20 minutter, til rundstykkene er gjennomstekte.

Avkjøles på rist.

Næringsberegning per 100 g.

Energi	204 kcal
Fett	5,1 g
Hvorav mettet fett	0,65 g
Karbohydrater	28,9g
Hvorav sukkerarter	1,4g
Kostfiber	6 g
Protein	7,7 g
Salt	0,2 g