



GROVE, ELTEFRIE RUNDSTYKKER

250 g hvetemel
250 g fullkorns hvetemel
0,25 ts tørrgjær
1 ts salt
4,5 dl vann ca
20 g linfrø
20 g chiafrø
solsikkekjerner eller linfrø som topping

- Bland alle ingrediensene til deigen raskt sammen og la stå på benken i en bolle med lokk eller plastfolie over, i 18-20 timer. Deigen skal være bløt. Har du ikke så god tid kan du ta bittelitt ekstra tørrgjær og korte ned med noen timer.
- Dagen etter setter du på ovnen på 250 grader (over/undervarme).
- Bruk en skje og ha deigen over på brett, en stor spiseskje av gangen. Oppskriften gir 12 stk rundstykker, perfekt for ett bakebrett. Pensle med egg og strø på solsikkekjerner, linfrø eller annet på toppen.
- Sett brettet midt i ovnen og skru temperaturen ned til 225 grader. La steke i ca 20 min. Avkjøles på rist.

Oppskrift hentet fra [Grove, eltefrie rundstykker | Oppskrift | Meny.no](#)