

Oppskrift

Rundstykker med frø



1. Rør sammen sammalt grov rug, havregryn, hvetemel, flaksalt, sukker, tørrgjær og vann til en deig. Dekk til og la heve over natten i kjøleskap.

2. Sett ovnen på 220 °C. Bland frøene sammen i en bolle.

3. Hvelv deigen ut på melet bakebord, del i emner med en deigskrape og dypp toppen på hvert emne i frøblanding. Deigen er løs, så de får en rustikk form. Sett rundstykkene på et stekebrett med frøside opp.

4. Dekk til og la etterheve i 30 minutter. Stek rundstykkene i ovnen i ca. 20 minutter og avkjøl på rist.

Ingredienser

Sammalt rug, grovmalt	200 g
Havregryn	200 g
Hvetemel	900 g
Flaksalt	1 ss
Sukker	1 ss
Tørrgjær	1 ts
Lunkent vann	1 liter
Frøblanding, f.eks. solsikkefrø, gresskarkjerner og sesamfrø	200 g