



OPPSKRIFTER TER

Innhold

- ✓ **BAKETIPS**
- ✓ **HAVRERUNDSTYKKE**
- ✓ **EPLERUNDSTYKKE**
- ✓ **GULROTRUNDSTYKKE**
- ✓ **MYSLIRUNDSTYKKE**
- ✓ **GLUTENFRIE EPLERUNDSTYKKE**

Baketips

Forkortingar

dl = desiliter
1 dl = 100 ml
g = gram
ts = teskei
ms = matskei
pk = pakke
stk = stykk



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når vi jobbar med mat.
- ❖ Les gjennom heile oppskrifta før du går i gang. Sjekk at du har alt du treng til bakinga.
- ❖ Pass på at dører og vindauge er lukka. Bakverk som skal heve har ikkje godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen du skal bruke med varmt vatn i nokre minutt før du startar. Væska vil ikkje då bli så kald når du slår ho i bakebollen ved fingervarme (37 °C). Gjæren vil trivast betre, og deigen vil heve raskare.
- ❖ Ein våt og oppvridd klut under bakebollen gjer at bakebollen står roleg under arbeidet.
- ❖ Bruk av deigskrape gjer bakinga mindre klissete. Då får du med deg all deig frå bakebollen, og ho er god til oppdeling av deigen. Deigskrapa er fin å bruke til å skrape bort restar frå benken.
- ❖ Fersk gjær hevar raskare enn tørrgjær. Ein bør difor bruke fersk gjær i småbakst som bollar, rundstykke og liknande.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du røre inn meir mjøl. Prøv å unngå tilsetting av for mykje mjøl, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskeleg å elte inn meir mjølk eller vatn. Elt deigen i ca 10 minutt.
- ❖ Dekk deigen med plast eller ein arbeidstallerken under forheving, då tørkar han ikkje ut. La deigen heve til dobbel storleik.
- ❖ Prøv og bak ut med litt olje på hendene og benken i staden for mjøl. Dette kan gjere det mindre klissete. Ha ikkje for mykje mjøl på benken under elting og utforming av deigen. Med dette unngår du at deigen skli på benken.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deigar treng lengre etterheving enn fine deigar. Fylg med på storleiken og ikkje berre ta tida. Men god etterheving vil bakverket ditt bli luftigare.
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steiking, kan du deke baksten med matpapir. Du kan også setje ei plate på øvste rille i omnen mot slutten av steiketida.
- ❖ Ein måte å sjekke om baksten er ferdig på, er å banke lett på skorpa. Bakar du brød, skal det vere eim litt «hul» lyd. Bollar og rundstykke er gjerne klare når dei har fått ein gyllen brunfarge.



Havrerundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjolk/vatn	VALGFRIE INGREDIENSAR:
½ pk gjær	1 ½ ts tørka urter (timian/oregano/basilikum)
2 ms olje	1 fedd hvitlauk
1 ts sukker	½ ts chilipulver (eventuelt ¼ chili)
½ ts salt	
½ ts kardemomme (kan sløyfast)	Havregryn til pynt
1 ½ dl havregryn, lettkokte	
Ca. 5 ½ dl sikta kveitemjøl	

Næringsinnhald

Eit havrerundstykke

Kostfiber: 2,5 g

Jarn: 1mg

Tilrådingar: 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt og kardemomme
2. Rør inn havregryn og ev. valfrie ingrediensar.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rulle deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over havregryn.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minutt på 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Eplerundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjøl/vatn	2 dl sammale kveite , grov
½ pk gjær	Ca. 6 dl sikta kveitemjøl
2 ms olje	Sesamfrø til pynt (kan sløyfast)
1 ts sukker (kan sløyfast)	
½ ts salt	
½ ts kardemomme	
1 eple (ca. 1 ½ dl rive eple)	
1 dl havregryn, lettkokte	

Næringsinnhald

Eit eplerundstykke

Kostfiber: 4 g

Jarn: 1,5 mg

Tilrådingar 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt og kardemomme
2. Rør inn rive eple, havregryn og sammalt kveite.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykka heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over sesamfrø.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minutt på 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Gulrotrundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjøl/vatn

½ dl kveitekli

½ pk gjær

3 dl sammalt kveite , grov

2 ms olje

4 dl sikta kveitemjøl.

1 ts sukker

½ ts salt

½ ts kardemomme

1 gulrot (ca. 1 ½ dl riven gulrot)

1 dl solsikkekjerner (kan sløyfast)

Næringsinnhald

Eit gulrotrundstykke

Kostfiber: 5 g

Jarn: 2 mg

Tilrådingar: 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37°C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt og kardemomme
2. Rør inn skrella og riven gulrot, solsikkekjerne (gøym noko til pynt) kveitekli og sammalt kveite.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over solsikkekjerner.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minuttar ved 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Myslirundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjolk/vatn	1 dl sammalt rug, fin	VALGFRIE INGREDIENSER:
½ pakke gjær	2 dl sammalt kveite, fin	2 ms rosiner
2 ms olje	2 dl sikta kveitemjøl	2 ms hakka hasselnøtter eller valnøtter
1 ss sukker		2 ms linfrø eller graskarkjerne
½ ts salt		
1 dl solsikkekjerner		
1 dl kveitekli		
1 dl havregryn, lettkokte		

Næringsinnhald

Eit myslirundstykke

Kostfiber: 5,5 g

Jarn: 2 mg

Tilrådingar 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) sammen i en kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
2. Rør inn solsikkekjerner, kveitekli, havregryn, og sammalt rug, sammalt kveite og ev. valfrie ingrediensar.
3. Tilset halvparten av det sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkka heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusch eller pensle med vatn og strø over havregryn.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minutt på 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Glutenfrie eplerundstykke

8 stk

2 dl lett mjølk	Ca. 3 dl glutenfri mjølblanding, lys
½ pk gjær	1 ms jyttemel
1 ms Fiber Husk	1 ts bakepulver
1 egg	½ ts salt
1 dl riven gulost	½ ts kardemomme (kan sløyfast)
1 eple (ca. 1 ½ dl rive eple)	2 ms olje
2 dl havregryn, glutenfrie	Glutenfrie havregryn, sesamfrø eller
2 dl glutenfri mjølblanding, grov	valmuefrø til pynt (kan sløyfast)

Næringsinnhold

Eit glutenfritt eplerundstykke

Kostfiber: 3 g

Jarn: 3 mg

Tilrådingar 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37°C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk og rør ut gjæren.
2. Rør inn Fiber Husk, egg, riven ost og rive eple.
3. Tilset havregryn, grovt og lyst glutenfritt mjøl, jyttemjøl, bakepulver, salt, kardemomme og valfrie ingrediensar. Tilset oljen til slutt.
4. Bland og elt godt i ca. 5 minuttar.
5. Dekk bakebollen med plast og la han heve til dobbel storleik ca 20-30 minutt på ein lun stad.
6. Slå deigen ned i bakebollen.

Ha litt mjøl og havregryn på benken under deigen før du eltar han lett saman.

7. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
8. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Bruk ev. litt olje på hendene når du trillar.
9. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane etterheve i ca 15- 20 minutt.
10. Dusje eller pensle med vatn og strø over havregryn eller frø.
11. Steik dei midt i omnen i ca 10–12 minuttar ved 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.

