

OPPSKRIFTER TER

Innhold

- ✓ BAKETIPS
- ✓ KORNBLANDING
- ✓ DI EGA KORNBLANDING
- ✓ FINE RUNDSTYKKE

Baketips

Forkortingar

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



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når ein jobbar med mat.
- ❖ Les gjennom heile oppskrifta før du går i gang. Sjekk at du har alt du treng til bakinga.
- ❖ Pass på at vindauge og dører er lukka Bakverk som skal heve har ikkje godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen som du skal bruke med varmt vatn i nokre minutt før du startar. Då vil heller ikkje den fingervarme væska bli så raskt kald når du slår ho i bakebollen. Gjæra vil då trivast betre, og deigen hever raskare.
- ❖ Ein våt og oppvridd klut under bakebollen gjer at han ikkje så lett flyttar på seg når du rører inn ingrediensane
- ❖ Bruk av deigskrape gjer bakinga mindre klissete. Du får med all deig frå bakebollen. Ho er også kjekk til oppdeling og å skrape bort restar frå benken med.
- ❖ Fersk gjær hevar raskare enn tørrgjær, og bør helst brukast i småbakst som bollar, rundstykke og liknande.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du røre inn meir mjøl. Prøv å unngå og tilsetje for mykje mjøl, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskeleg å elte inn meir mjøl eller vatn. Elt deigen i ca 10 minutt.
- ❖ Dekk bollen med plast eller en arbeidstallerken under forheving, da tørker han ikke 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 bordet under elting og utforming av deigen, då unngår du at ha sklir rundt på bordet.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deigar treng lengre etterheving enn fine deigar. Fylg med på storleiken til deigen, ta ikkje berre tida på hevinga. Med god etterheving vil bakverket bli luftigare
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steiking, kan du dekkje baksten med matpapir. Du kan også setje ei plate på øvertse rille i omnen mot slutten av steiketida.
- ❖ Ein måte å sjekke om baksten er ferdig er å banke lett på skorpa. Bakar du brød, skal det vere ein litt «hul» lyd. Bollar og rundstykke er gjerne klare når dei har fått ein gyllen brunfarge
- ❖ Avkjøl baksten på rist etter steiking.
- ❖ Rydd og vask opp etter deg.
- ❖ Spør gjerne ein vaksen om hjelp

Kornblanding

FORSLAG TIL INNHOLD AV KORNARTER I EI KORNBlanding:

Havregryn	Byggflak	Speltflak
Havrekli	Rugflak	Kveitekli/kruskakli
Byggryn	Kveitekim	4-korn (kveite, bygg, rug, havre)

FORSLAG TIL KVA EIN KAN TILSETJE:

Frø: linfrø, sesamfrø

Kjerner: Solsikkekjerner, graskarkjerner

Hakka nøtter: hasselnøtter, valnøtter, usaltede peanøtter

Tørka frukt: rosiner, banan, papaya

Frisk frukt og bær: banan, epler, druer, kiwi, bringebær, blåbær

FORSLAG TIL SERVERING:

Yoghurt, cultura,

skummet kultur, ekstra lett melk,

lettmjølke og lignande

DETTE KAN DU GJERE:

Smak på det som er tilgjengeleg av varer og vurder smak, konsistens, farge og lukt. Greier du å forklare korleis det smakar?

Lag favorittblandinga di ved å smake deg fram, mikse og blande

Lag di eiga kornblanding

MÅL:	INGREDIENSAR:



Fine rundstykke

8 stk

2 dl vatn/mjøl

½ pk gjær

2 ms olje

1 ts sukker

½ ts salt

5–6 dl sikta kveitemjøl

Sesamfrø til pynt (kan sløyfast)

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp vatn til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.

2. Tilset halvparten av det sikta mjølet og rør lett. Tilset så halvparten av mjølet som er att, osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.

3. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la deigen heve til dobbel storleik i ca 30 minutt på ein lun stad.

4. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før deigen blir teken ut og elta lett saman.

5. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten. Del så kvar del i to, og desse i to, slik at du får 8 like delar.

6. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på ei steikeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller eit kjøkkenhandklede. La rundstykkene etterheve til dobbel storleik ca 30 minutt.

7. Dusje eller pensle med vatn og strø på sesamfrø

8. Steik dei midt i omnen i ca 10 minutt ved 200 °C. Avkjøl dei på rist.

Tips

For rundstykke med havre:

Byt ut 2dl kveitemjøl med havregryn

For rundstykke med bygg:

Byt ut 2 dl kveitemjøl med byggmjøl

For rundstykke med rug:

Byt ut 3 dl kveitemjøl med rugmjøl

For rundstykke med spelt:

Byt ut alt kveitemjølet med speltmjøl. Hugs at spelt ikkje toler like mykje elting.