

# OPPSKRIFTER Skrifter TER

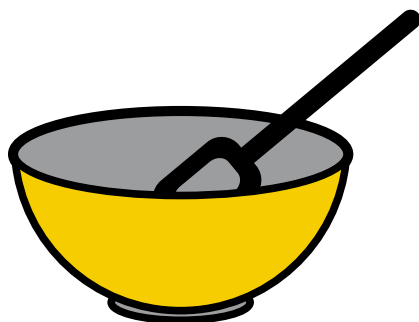
## Innhold

- ✓ **BAKETIPS**
- ✓ **HAVRERUNDSTYKKER**
- ✓ **EPLERUNDSTYKKER**
- ✓ **GULROTRUNDSTYKKER**
- ✓ **MYSLIRUNDSTYKKER**
- ✓ **GLUTENFRIE EPLERUNDSTYKKER**

# Baketips

## Forkortelser

dl = desiliter  
1 dl = 100 ml  
g = gram  
ts = teskje  
ss = spiseskje  
pk = pakke  
stk = stykk



- Vask hendene godt! God hygiene er viktig når man jobber med mat.
- Les gjennom hele oppskriften før du går i gang. Sjekk at du har alt du trenger til bakingen.
- Pass på at vinduer og dører er lukket. Bakverk som skal heve har ikke godt av å stå i trekk.
- Varm bakebollen du skal bruke med varmt vann i noen minutter før du starter. Da vil ikke væsken bli så raskt kald når du heller den i bakebollen ved finger-varme (37 °C). Gjæren vil trives bedre, og deigen hever raskere.
- En våt og oppvridd klut under bakebollen gjør at den ikke så lett flytter på seg når du rører inn ingrediensene.
- Bruk av deigskrape gjør bakingen mindre klissete. Du får med all deig fra
- bakebollen, og den er kjekk til oppdeling og å skrape bort rester fra benken med.
- Fersk gjær hever raskere enn tørrgjær, og er å foretrekke i småbakst som boller, rundstykker og lignende.
- Blir deigen for klissete, kan du elte inn litt mer mel. Prøv å unngå å tilsette for mye mel, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskelig å elte inn mer melk eller vann. Elt deigen i ca. 10 minutter.
- Dekk bollen med plast eller en arbeidstallerken under forheving, da tørker den ikke ut. La deigen heve til dobbelt størrelse.
- Prøv å bak ut med litt olje på hendene og benken, i stedet for mel. Dette kan gjøre det mindre klissete. Ikke ha for mye mel på bordet under elting og utforming av deigen. Da unngår du at den sklir rundt på bordet.
- La baksten etterheve under plast. Grove deiger trenger lenger etterheving enn fine deiger. Følg med på deigens størrelse, ikke bare ta tiden. Med god etterheving vil bakverket ditt bli luftigere.
- For å unngå at baksten blir for mørk under steking kan du dekke baksten med matpapir, eller sette en plate på øverste rille i ovnen mot slutten av steketiden.
- En måte å sjekke om baksten er ferdig er å banke lett på skorpen. Baker du brød skal det da være en litt hul lyd. Boller og rundstykker er gjerne klar når de har fått en gyllen brunfarge.
- Avkjøl baksten på rist etter steking.
- Rydd og vask opp etter deg.
- Spør gjerne en voksen om hjelp.

# Havrerundstykker

8 stk



2 ½ dl lettmeik/vann	<b>VALGFRIE INGREDIENSER:</b>
½ pk gjær	1 ½ ts tørkede urter (timian/oregano/basilikum)
2 ss olje	1 fedd hvitløk
1 ts sukker	½ ts chilipulver (eventuelt ¼ chili)
½ ts salt	
½ ts kardemomme (kan sløyfes)	Havregryn til pynt
1 ½ dl havregryn, lettkokte	
Ca. 5 ½ dl siktet hvetemel	

## Næringsinnhold

Ett havrerundstykke

Kostfiber: 2,5 g

Jern: 1mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

## FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker, salt og kardemomme.
2. Rør inn havregryn og eventuelle valgfrie ingredienser.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann og strø over havregryn.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



# Eplerundstykker

8 stk



2 ½ dl lettmeik/vann

2 dl sammalt hvete, grov

½ pk gjær

Ca. 6 dl siktet hvetemel

2 ss olje

Sesamfrø til pynt (kan sløyfes)

1 ts sukker (kan sløyfes)

½ ts salt

½ ts kardemomme

1 eple (ca. 1 ½ dl revet eple)

1 dl havregryn, leffkokte

## Næringsinnhold

Ett eplerundstykke

Kostfiber: 4 g

Jern: 1,5 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

## FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker, salt og kardemomme.
2. Rør inn revet eple, havregryn og sammalt hvete.
3. Tilsett halvparten av det siktete hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann, og strø over sesamfrø.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



# Gulrotrundstykker

8 stk



2 ½ dl lettmeik/vann

½ dl hvetekli

½ pk gjær

3 dl sammalt hvete, grov

2 ss olje

4 dl siktet hvetemel

1 ts sukker

½ ts salt

½ ts kardemomme

1 gulrot (ca. 1 ½ dl revet gulrot)

1 dl solsikkekjerner (kan sløyfes)

## Næringsinnhold

Ett gulrotundstykke

Kostfiber: 5 g

Jern: 2 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

## FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) sammen i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker, salt og kardemomme.
2. Rør inn skrelt og revet gulrot, solsikkekjerner (gjem noe til pynt), hvetekli og sammalt hvete.
3. Tilsett halvparten av det siktete hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann og strø over solsikkekjerner.
9. Stekes i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.





# Myslirundstykker

8 stk

2 ½ dl lettmeik/vann	1 dl sammalt rug, fin	<b>VALGFRIE INGREDIENSER:</b>
½ pakke gjær	2 dl sammalt hvete, fin	2 ss rosiner
2 ss olje	2 dl siktet hvetemel	2 ss hakkede hasselnøtter eller valnøtter
1 ss sukker		2 ss linfrø eller gresskarkjerner
½ ts salt		
1 dl solsikkekjerner		
1 dl hvetekli		
1 dl havregryn, leffkokte		

## Næringsinnhold

Ett myslirundstykke

Kostfiber: 5,5 g

Jern: 2 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

## FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) sammen i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn solsikkekjerner, hvetekli, havregryn, sammalt rug, sammalt hvete og eventuelle valgfrie ingredienser.
3. Tilsett halvparten av det siktete hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann. Eventuelt strø over frø eller havregryn.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



# Glutenfrie eplerundstykker

8 stk

2 dl lettmelk	Ca. 3 dl glutenfri melblanding, lys
½ pk gjær	1 ss jyttemel
1 ss Fiber Husk	1 ts bakepulver
1 egg	½ ts salt
1 dl revet gulost	½ ts kardemomme (kan sløyfes)
1 eple (ca. 1 ½ dl revet eple)	2 ss olje
2 dl havregryn, glutenfrie	Glutenfrie havregryn, sesamfrø eller
2 dl glutenfri melblanding, grov	valmuefrø til pynt (kan sløyfes)

## Næringsinnhold

Ett glutenfritt eplerundstykke

Kostfiber: 3 g

Jern: 3 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

## FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren.
2. Rør inn Fiber Husk, egg, revet ost og revet eple.
3. Tilsett havregryn, grovt og lyst glutenfritt mel, jyttemel, bakepulver, salt, kardemomme og valgfrie ingredienser. Oljen tilsettes til slutt.
4. Bland og elt godt i ca. 5 minutter.
5. Dekk bakebollen med plast og la den heve i ca. 20–30 minutter, på et lunt sted.
6. Slå deigen ned i bakebollen. Ha litt mel og havregryn på benken før deigen tas ut på bordet og eltes lett sammen.
7. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
8. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Bruk eventuelt litt olje på hendene når du triller.
9. Dekk med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve i ca. 15–20 minutter.
10. Dusj eller pensle med vann, og strø over frø eller havregryn.
11. Stekes midt i ovnen i ca. 10–12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.

