

OPPSKRIFTER TER

Innhold

- ✓ BAKETIPS
- ✓ KORNBLANDING
- ✓ DIN EGEN KORNBLANDING
- ✓ FINE RUNDSTYKKER

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.

Kornblanding

FORSLAG TIL INNHOLD AV KORNARTER I EN KORNBLANDING:

Havregryn	Byggflak	Speltflak
Havrekli	Rugflak	Hvetekli/kruskakli
Byggryn	Hvetekim	4-korn (hvete, bygg, rug, havre)

FORSLAG TIL HVA SOM KAN TILSETTES:

Frø: linfrø, sesamfrø

Kjerner: Solsikkekjerner, gresskarkjerner

Hakkede nøtter: hasselnøtter, valnøtter, usaltede peanøtter

Tørket frukt: rosiner, bananer, papaya

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

FORSLAG TIL SERVERING:

Yoghurt, cultura,

skummet kultur, ekstra lett melk,

lettmelk og lignende.

DETTE KAN DU GJØRE:

Smak på det dere har tilgjengelig av varer og vurder smak, konsistens, farge og lukt. Klarer du å forklare hvordan det smaker?

Lag din favorittblanding ved å smake deg frem, mikse og blande.

Lag din egen kornblanding

MÅL:	INGREDIENSER:

Fine rundstykker

8 stk



2 dl vann/melk

½ pk gjær

2 ss olje

1 ts sukker

½ ts salt

5–6 dl siktet hvetemel

Sesamfrø til pynt (kan sløyfes)

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp vann til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett vannet. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. 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.
3. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
4. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.

5. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten. Del deretter hver del i to, og disse i to, slik at du får 8 like store deler.
6. 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.
7. Dusj eller pensle med vann og strø over sesamfrø.
8. Stekes midt i ovnen i ca. 10 minutter ved 200 °C. Avkjøles på rist.

Tips

For rundstykker med havre:

Bytt ut 2 dl hvetemel med havregryn

For rundstykker med bygg:

Bytt ut 2 dl hvetemel med byggmel

For rundstykker med rug:

Bytt ut 3 dl hvetemel med rugmel

For rundstykker med spelt:

Bytt ut alt hvetemel med speltmel. Husk at spelt ikke tåler like mye elting