



Eltefrie speltrundstykker

Ca 25-30 stk / 60 min +

Ingredienser

- Ca. 37 g fersk gjær eller tilsvarende tørrgjær
- 7,5 dl vann som holder ca 37 °C (fingervarmt)
- 1,5 dl appelsinjuice, romtemperert eller fingervarm
- 3 ts salt
- 1,5 ss honning
- 4,5 dl sammalt speltmel
- 15-17 dl siktet speltmel

Frengangsmåte

1. Smuldre gjæren i en bakebolle og bland godt med litt fingervarmt vann. Når gjæren er rørt ut har du i resten av vannet. Rør godt sammen. Hvis du bruker tørrgjær blander du denne ut i melet først, og blander så i lunkent vann.
2. Tilsett resten av ingrediensene, og rør deigen raskt sammen. Spelt bør ikke jobbes for mye med. Strø litt mel over deigen, dekk den til og la den stå lunt og heve i 1- 1,5 time.
3. Forvarm stekeovnen til 240°C. Etter heving deler du deigen i to for at den skal bli enklere å jobbe med. Strø mel på et kjøkkenbenken og legg på en del av deigen. Ha litt mel over deigen også. Strekk den forsiktig ut til et rektangel og del den opp i stykker – jeg lagde trekanter. Det gjør ikke noe om stykkene er ujevne – det gir et rustikt utseende. Legg rundstykkene på stekebrett kledt med bakepapir. Stekes på 240°C i 12-15 minutter. Avkjøl på rist og nyt nystekte rundstykker!