



# Rundstykker

Rundstykkerne er min absolut mest populære opskrift – og det er ikke uden grund! De er luftige og har en dejlig smag, som hele familien kan lide. Rundstykkerne kan sagtens frysas og tøs op direkte i ovnen. Nyd dem med smør og en god kop kaffe!



## Du skal bruge

- 6 dl håndlunt vand
- 50 g gær
- 3 spsk. FiberHUSK
- ¾ dl olivenolie
- 3 spsk. chiafrø
- 1 dl havregryn
- 1 dl majsstivelse
- 2 dl majsmeel
- 3 dl fuldkornsrismel
- 1 tsk. salt
- Blå birkes til drys

## Sådan gør du

Rør gær ud i håndvarmt vand og tilsæt derefter FiberHUSK. Rør ved høj hastighed på røremaskine, indtil fibrene danner en rigtig tyk gelémasse. Lad massen hvile i 10 minutter.

Bland de tørre ingredienser sammen og tilsæt dem lidt efter lidt sammen med olie, mens du rører på medium hastighed, så dejen kan nå at optage alt mel. Herefter skal dejen æltes ved høj hastighed i 8-10 minutter mere.

Lad dejen hæve med et viskestykke eller film over i 30 minutter. Form rundstykker af dejen med let hånd uden at slå dejen ned. Det gøres nemmest med en ske, ligesom når du former frikadeller.

Dyp den ene side af hvert rundstykke i en skål med birkes og læg rundstykket på en bageplade med birkessiden opad. Lad dem hæve tildækket yderligere i 20 minutter.

Varm ovnen op til 230 grader varmluft og bag rundstykkerne i 25-30 minutter. Rundstykkerne er færdige, når de lyder hule, når du banker dem på bunden. Er rundstykkerne ikke sprøde nok, skal du blot bage dem lidt mere. Skru ned for temperaturen, hvis de bliver mørke.



# Grove sandwichstykker

Jeg udviklede sandwichstykkerne en dag, hvor jeg manglede et groft brød til madpakken til både min datter og mig selv. Jeg var træt af, at alt købebrød ikke mættede, og at madpakkerne var tomme kalorier. Så opskriften fik fuld skrue på fuldkorn og blev til disse lækre og mættende sandwichstykker.



Antal:  
12 stk.



Sværhed:  
Let



Tid i alt:  
2 timer



Hævetid:  
50 min.



Bagetid:  
20-30 min.

## Du skal bruge

- 6 dl håndlunt vand
- 50 g gær
- 3 spsk. FiberHUSK
- 1 tsk. salt
- ¾ dl olivenolie
- ½ dl solsikkefrø
- ½ dl hørfrø
- ½ dl græskar-kerner
- 1 dl majsstivelse
- 1 dl boghvedemel
- 2 dl fuldkornsrismel
- 3 dl hirseflager
- Olie eller æg til pensling
- Saltflager til drys
- Frisk rosmarin til drys

## Sådan gør du

Start med at røre gær ud i håndlunt vand og derefter FiberHUSK. Pisk eller rør fibrene på din maskine ved høj hastighed, indtil de danner en meget tyk gelémasse. Lad massen hvile i 10 minutter.

Rist kernerne på en tør og varm pande, indtil de dufter og er gyldne. Bland de tørre ingredienser sammen.

Tilsæt de tørre ingredienser lidt ad gangen, så alt kan nå at blive optaget i fibermassen, inden du tilsætter mere. Tilsæt olie sammen med de tørre ingredienser. Når alle ingredienser er rørt til en dej, æltes dejen på høj hastighed i yderligere 8-10 minutter.

Lad dejen hæve et lunt sted i 30 minutter.

Rul nu dejen ud på bordpladen i en firkant i 2-3 cm tykkelse. Del den store firkant i 12 firkantede sandwichstykker og lad dem efterhæve overdækket på bagepladen i 20-30 minutter.

Hak frisk rosmarin og forvarm ovnen til 230 grader varmluft. Pensl sandwichstykkerne med olivenolie eller æg og drys rosmarin og saltflager på toppen. Bag sandwichstykkerne 20-30 minutter, indtil de er gyldne i kanten og lyder hule, når du banker under bunden.

