

Grove Rundstykker

3 dl vand, lunt
2 dl hvid hvede fuldkornsmel
30 g (3 spsk) hampefrø – kan undlades
6 g (2 tsk) tørgær
10 g (1 spsk) bageenzymer
10 g (1 spsk) hvedesur
10 g (1,5 tsk) salt
3+2 dl hvedemel (gerne en mel med højt proteinindhold)



1. Alle de tørre ingredienser blandes – gem dog 2 dl hvedemel
2. Rør de tørre ingredienser sammen med vandet og rør dejen godt sammen
3. Bland det resterende hvedemel i lidt af gangen. Ælt dejen godt og længe – gerne i røremaskine 10 minutter.
4. Del dejen ud i klumper af 70 g
5. Pensel med vand og drys med kerner. Rids evt. rundstykkerne på toppen med en kniv. Sæt rundstykkerne på en plade – gerne en hulplade, hvis du har 😊
6. Lad rundstykkerne hæve 45 minutter
7. Sæt en bradepande nederst i ovnen. Tænd ovnen på 250 grader
8. Fyld en stor kop vand i bradepanden og sæt rundstykkerne i ovnen. Skru ovnen ned til 210 grader og bag rundstykkerne til de er gyldne ca. 18-20 minutter.

Æltningen danner glutenstruktur, som kan binde luft i rundstykkerne – en god æltning giver luftige rundstykker.