



## Speltrundstykker med Polish

Polish er en type fordeig som du kan bruke for å bake med mindre gjær, og for å få mer smak og saftighet i ferdigbakst. Prøv vår oppskrift på speltrundstykker med Polish

🕒 OVER 60

👩‍🍳 ENKEL

# Slik gjør du

- ① Lag poolish som beskrevet i fremgangsmåten til venstre, og la den stå ønsket tid (min. 8-10 timer)
- ② Bland poolish med de andre ingrediensene og elt deigen godt til den er glatt og smidig
- ③ Ha deigen i en bolle som er smurt med olje, og dekk til med plast. La deigen heve lunt og tildekket i 2 - 3 timer
- ④ Hell deigen forsiktig ut på et melstrødd bord. Del opp i 20 rundstykker, som du setter på en bakeplate med bakepapir
- ⑤ Sett rundstykkene rett i ovnen på 250°C, og stek videre på 220°C i ca. 20 min eller til de er gylne, sprø og fine. Har du en pizzastein kan du også varme opp denne på forhånd, og skyve bakepapir med rundstykkene inn i ovnen og steke på steinen. Rundstykkene vil få en enda sprøere skorpe på denne måten



TIPS

I stedet for siktet- og sammalt speltmel, kan du bruke en av våre ferdigblandinger som Kornbrød, Solsikkebrød, Grovbrød eller Havrebrød. Bruk samme oppskrift som over. 200 g til Poolish, og 800 g til deigen

# Ingredienser

## Oppskrift Polish

200 g	Møllerens Speltmel siktet
2 dl	lunkent vann
5 g	fersk gjær eller 1g tørrgjær

Alle ingrediensene piskes sammen. Dekk til med plast og la polish stå over natten, eller 8-10 timer i romtemperatur

## Oppskrift speltrundstykker

Polish

500 g	Møllerens Speltmel sammalt grovmalt
300 g	Møllerens Speltmel siktet
4,5 dl	Lunkent vann
2 ts	Salt

Tilsetter du 10 g fersk gjær eller 2 g tørr gjær får du enda lettere og luftigere rundstykker

# Produkter du kan benytte til denne oppskriften



Møllerens  
Speltmel  
siktet



Møllerens  
Speltmel  
sammalt  
grovmalt



Møllerens  
Speltmel  
siktet