## Glutenfrie, mellomgrove rundstykke

[](https://www.google.no/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYlYiU6-_VAhUFCZoKHbR8C3kQjRwIBw&url=https://enkeltoggreitblogg.com/2014/12/01/glutenfrie-fine-rundstykker/&psig=AFQjCNGRDr_uzeRR10fSdCBpkzT-2rcQUg&ust=1503662948650906)250 g fint sempermel

250 g grov sempermel

4 dl vann

½ ss fiberhusk

½ pk tørrgjær

1 ts honning

1 ss olje

Litt salt

1. Hell væsken i bollen den skal ha ca 37◦C
2. Bland i gjær og fiberhusk, og la det stå litt.
3. Bland resten av ingrediensene, og la deigen heve litt.
4. Deigen blir løs, og den er umulig å ta i. Sett derfor rundstykkene på steikebrettet med ei spiseskei i rundstykkestørrelse. Dypp skeia i kaldt vann mellom hver gang.
5. Pensle med egg og strø på valmuefrø eller sesamfrø.
6. Heves på brettet ei stund før de settes i ovnen på 225◦C i ca 12 min.