## Glutenfrie, mellomgrove rundstykke

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.