

Asema Galleri Heime presenterer
Veiledende oppskrift særdeles sunn
For mage og tarm via natronbakst.

Åses BrødBlings Valnøtt Borkenes = ValnøttBlings

Små, myke brødboller natronbakst med valnøtt

Ca. Ingredienser 12 små brødblingser

3 dl fin malt spelt mel
2 ½ dl fin malt havre mel
Evt. ½ dl fin malt byggmel
1 ½ ts natron
2 ts bakepulver
½ ts hav salt el urte salt
1 /4 ts rør sukker
1 ½ dl valnøtt, hakket hvorav ⅓ brukes til strø
2 ts honning
4 ss sitron juice
10 ss naturell yoghurt
8 ss smelta smør og myk kokosolje
10 ss havredrikk el melk
2 lett pisket egg
1 dråpe 7 % eddik
Utbakingsmel: fin malt havre mel el fin malt byggmel
Spe Evt. med litt havredrikk og Evt. ekstra smeltet smør.

Framgangsmåte:

Lag deig for hånd i stor bolle, rull ut en tykk pølse,
Skjær 12 emner og kna og trill hvert emne til en ball
Inni håndflatene, klapp til litt flate, men runde, små brød og strø
Med fint hakket valnøtt. Stek midt i lett forvarmet ovn, Ca 220 g C
9 - 10 min. Avkjøl på rist. Tips: Del i to, frys, varm opp i ovn.
Server gjerne med ost, paprika og oliven til festlig anledning.
Tips: En grunnregel ved brødbakst er å bruke mindre enn 30 % havre mel i baksten
fordi havre i deig gir dårlig hev. Men her prøver Åse sprengte gammel regel - fordi her
er snakk om natronbakst og en annen type hev og konsistens på deigen, og får altså
til en smakfull og myk liten brødbolle, anbefales for god / bedre fordøyelse.

Lykke til med dine små Valnøtt - Blings Borkenes, hilsen Asema Galleri Heime

