

Oppskrifter med byggmjøl

Flatbrød

Oppskrift fra Elin Bjørge Løken, Huseby gårds venner.

- 400 g siktet byggmjøl
- 150 g fint rugmjøl
- 1/2 ts salt
- 4 dl lunkent vann

Alt det tørre blandes før lunkent vann røres inn. Deigen må etter hvert knas for hånd før den formes til en fast rull og pakkes inn i plast. Oppbevares kjølig til neste dag.

Skjer til jevnstore emner med kniv og form disse til sprekkfrie boller. Hvert emne kjevles ut så tynt som mulig med rikelig siktet byggmjøl på bakebordet. Kjevle med ruter eller riller er bedre å bruke enn et glatt kjevle. Overflødig mjøl børstes av før leiven løftes over på varm takke med en bakstefløy. Når alle deler av brødet er tørt avkjøles det på rist. En stekepanne av jern kan også brukes hvis man ikke har takke.

Vassgraut

Trygves vassgraut.

Dette er til 4 porsjoner

- 1 l vann
- 3 dl byggmjøl
- 1 ts salt

Kok opp vann og salt. Dryss på mjølet under kraftig visping så grøten blir jevn og uten klumper. La grøten småkoke ca. 10 min. under lokk. Rør i den av og til så den ikke svir seg i bunnen. Serveres med surmjølk eller kefirmjølk. Med sukker eller ei brunostskive på grøten smaker den enda bedre.

Rundstykker

Kari Hannes rundstykker med gulrot.

- 4 gulrøtter
- 100 g smør
- 5 dl vann
- 5 dl yoghurt naturell
- 2 pk gjær
- 1 kg siktet byggmjøl
- 1 kg hvetemjøl
- 3 dl solsikkekjerner
- 1 ts salt
- 2 ts honning
- 1 legg til pensling

Skrell og riv gulrøttene. Smelt smør og tilsett vann og yoghurt og la det bli fingervarmt. Rør ut gjæren og honningen i væsken og bland inn de andre ingrediensene (hvis tørrgjær benyttes, blandes denne i mjølet). Hold igjen litt av hvetemjølet og tilsett dette mot slutten for å få passe konsistens. Arbeid deigen glatt og smidig, helst i en kjøkkenmaskin i 5-6 minutter. Dekk til bollen og hev i 30-40 minutter til dobbel størrelse. Ta deigen på bakebordet og kna litt sammen og del opp i passe emner for rundstykker. Legges på stekebrett med bakepapir. Dekk til med kjøkkenhåndkle for etterheving i 40-50 minutter. Varm stekeovnen til 225°C. Pensle rundstykkene med sammenvispet egg og stek midt i ovnen i 12-15 minutter. Avkjøles på rist.

Vafler med byggmjøl

Oppskrift fra dinmat.no

- 300 g Byggmjøl
- 100 g Hvetemjøl
- 1 ts Salt
- 1 ts Bakepulver
- 60 g Sukker
- 2 ss Smør
- 2 Egg
- 1 l Kulturmilk

Bland mjøl, salt, bakepulver og sukker. Rør sammen smeltet smør, egg og melk. Bland alt til røren og la den svulle minst ett kvarter. Stek vaflene jevnt gygne.