

Sesamstangir

Úr kennslubókinni Heimilisfræði 2

Innihald:

Uppskrift fyrir 2

1 dl volgt vatn
1 tsk þurrger
1 tsk hunang
 $\frac{1}{4}$ tsk salt
2 msk olía
1 msk sesamfræ
2 dl hveiti
1 dl heilhveiti

Uppskrift fyrir 10-12

5 dl volgt vatn
5 tsk þurrger
2 msk hunang
1 tsk salt
 $\frac{1}{2}$ dl olía
1 dl sesamfræ
6 dl hveiti
6 dl heilhveiti

Aðferð:

- 1) Stillið ofninn á 200°C og blástur
- 2) Setjið hráefnin í skál í þeirri röð sem þau eru á listanum
- 3) Hrærið saman og hnoðið á borði
- 4) Skiptið deiginu í 2 hluta
- 5) Mótið brauð, setjið á plötu og penslið með vatni eða mjólk. Stráið sesamfræjum ofan á
- 6) Látið lyfta sér í 15-20 mínútur
- 7) Bakið í um 10 mínútur