



Ingredienser

3 dl koldt vand
25 g gær
1½ dl yoghurt
1 spsk. honning
2 tsk. salt
175 g fuldkornshvedemel
3 spsk. hørfrø
400 g hvedemel

Pensling og drys:

1/4 dl yoghurt
1/4 dl vand
2 spsk. hørfrø

Variationer

Dejen kan også formes til boller.

Beskrivelse

Opløs gæren i vandet. Rør blandingen sammen med yoghurt, honning og salt. Tilsæt fuldkornshvedemel, hørfrø og det meste af hvedemelet. Rør dejen sammen og tilsæt lidt efter lidt resten af melet (der skal hverken mere eller mindre i end angivet). Rør, til dejen er godt sej. Dæk skålen med køkkenfilm og lad dejen hæve koldt i 8-10 timer i køleskabet, f.eks. natten over.

Del dejen i to og rul på et melstrøet bord hvert stykke dej ud til en aflang firkant (ca. 40 x 12 cm). Skær eller klip dejen i 6-7 trekanter og læg disse på en bageplade med bagepapir.

Rør yoghurt og vand sammen og pensl trekanterne. Drys med hørfrø.

Lad trekanterne hæve i ca. 30 minutter og bag dem i 20 minutter ved 200 grader.