



SÄMPYLÄT

n. 10-12kpl (1-2h)

Ainekset

- 2,5dl vettä
- ¾ tl suolaa
- 2tl kuivahiivaa
- 1tl sokeria
- n. 2dl kaurahiutaleita
- 3,5 dl vehnä jauhoja
- 2rl öljyä

Valmistusohje

- Sekoita kädenlämpöiseen veteen suola, sokeri ja hiiva. Lisää kaurahiutaleet ja vähitellen sämpyläjauhot. Alusta taikinaan lopuksi öljy. Taikina saa jäädä melko pehmeäksi, näin syntyy kuohkeita sämpylöitä. Peitä liinalla ja anna kohota lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi.
- Jaa taikina n.10 osaan. Pyörittele paloista sämpylöitä. Kohota hyvin liinanalla. Jos haluat, voitele sämpylät maidolla ja ripota pinnalle kaurahiutaleita.
- Paista uunin keskiosassa 225asteessa n. 12 min.

Vinkki

- Jos edelliseltäpäivältä on jäänyt puuroa, porkkanaraastetta tai perunamuusia, sekoita ne taikinan joukkoon niin saat ruoan hyötykäyttöön ja mehukkaat sämpylät. Vähennä tällöin jauhoja tarvittava määrä.
- Kuvan pinkeissä sämpylöissä on käytetty edellispäivän punajuurikeiton jämät ja vähennetty veden määrää keiton verran.