

## PIZZASNURRER (Cirka 24 stk.)



### INGREDIENSER PIZZADEIG:

- 1 kg finmalt øko spelt, emmer eller dala landhvete
- 25 g fersk gjær (reduser gjærmengden ved langtidsheving)
- 1 ts salt
- 1 ts honning
- 7 dl vann (cirka 30 grader)
- 100 g Smøremyk Rapskokos (eller annet smør du har latt mykne)

### INGREDIENSER PIZZAFYLL:

- 400 g øko kjøttdeig (Vegetarisk: Kjøttdeigen byttes ut med en ekstra løk, finhakket)
- 1 gul løk, finhakket
- 1 kinesisk hvitløk, finhakket (evt. 2 store fedd hvitløk)
- 2 bokser a 300g hermetisk tomat
- ½ ts havsalt, smak til
- 1/4 ts pepper, smak til
- 1 ts timian
- 1ss oregano
- 1ss basilikum
- 250 g revet hvitost inni pizzasnurrene + ekstra ost oppå før steking (jeg brukte 2 poser a 250g revet pizzaost).

### Først lager du deigen:

Bland sammen de tørre ingrediensene i en stor bakebolle eller en kjøkkenmaskin som kan kjøre på veldig sakte fart. Kjører du urkorn på rask fart i en kjøkkenmaskin så får du tunge og gjerne rå bakverk. Er du usikker så elter du for hånd. Lunk vannet til 30°C. Rør ut honning og gjær i vannet.

Alt blandes. Elt deigen for hånd i 5 minutter, eller på sakte fart med maskin. Synes du deigen blir for løs eller fast så tilsetter du litt mer mel/vann.

Til slutt blander du inn det myke smøret, og elter i 2-3 minutter til, eller helt til smøret er godt blandet inn. Fremdeles på sakte fart.

Dekk bakebollen med lokk eller plast og la den heve til nærmere dobbel størrelse.

### **Så lager du pizzasausen:**

Stek kjøttdeigen i litt smør eller kokosolje, og ha løk og hvitløk i stekepannen mot slutten av steketiden. Løken skal bare bli blank og ikke brunes.

Ha i hermetisk tomat og krydderet og la det hele småkoke i 15 minutter. Sett sausen til side, mens du baker ut pizzabunnene.

Elt deigen lett og del deigen i 2 emner. Kjevle hver del ut i en leiv på cirka 45 x 30 cm (0,5-1cm tykk). Husk å sørge for et godt melet bakebord. En deigskrape er et godt redskap for å løsne deigen fra benken.

Fordel så kjøttsausen utover leivene og strø revet hvitost over.

Rull sammen leivene så du får en lang pølse og del hver leiv i 2 cm tykke biter på tvers. Dette gir 12-15 pizzasnurrer per leiv.

Legg pizzasnurrene på et bakepapirkledd stekebrett, og strø litt revet ost på toppen.

La pizzasnurrene etterheve i 30-45 minutter. Stekes midt i ovnen på 225 grader i 15-18 minutter. Til gyldenbrune og gjennomstekt. Steketid kan variere litt fra ovn til ovn. Stek dem heller litt lite enn for mye, så kan du tine og varme pizzasnurrer i ovn akkurat når du måtte få lyst på en pizzalunsj, middag eller kveldskos. Avkjøles på rist.

Serveres med rikelig grønn salat og gjerne en dipp, slik som rødbethummus, rømmedip, guacamole osv.

NB! Link til dippene og flere gode oppskrifter med urkorn finner du på [www.beritnordstrand.no](http://www.beritnordstrand.no)