

## BERIT NORDSTRANDS EMMERSCONES



### INGREDIENSER:

- 500 g finmalt emmer (evt. øko spelt eller dala landhvete)
- 2 ts bakepulver
- 1 ts mineralsalt
- 1 ss honning
- 0.5 dl rapsolje
- 2,5 -2,75 dl melk
- 1 egg

### SLIK GJØR DU:

1. Bland sammen de tørre ingrediensene.
  2. Varm melken forsiktig i en kasserolle og rør honningen ut i den lunkne melken.
  3. Tilsett så rapsoljen og egget til det våte.
  4. Bland det våte med det tørre. Røres gjerne sammen for hånd, og på laveste hastighet i kort tid om du bruker kjøkkenmaskin. Ellers vil ikke bakverket bli luftig.
  5. Form en stor bolle av deigen, trykk denne flat og kjevle ut til en rund kake på 1-1,5 cm tykkelse.
  6. Prik deigen med en gaffel og del opp til passe “pizzastykker” med en pizzakniv.
  7. Du kan alternativt trille ut 16-18 runde boller som du flater ut litt og skjærer et par kutt i med kniv på toppen. Jeg lager alltid kaken, da jeg sjelden har tålmodighet til å trille ut boller. Vi vil ha frokosten servert med det samme. :)
  8. Stekes midt i ovnen på 225 grader i cirka 12 minutter.
  9. Avkjøles på rist.
- Scones smaker absolutt best når de er nystekte, men de kan også frysas

Flere gode oppskrifter med urkorn finner du på <http://beritnordstrand.no/berits-blogg>