

### **Kaura-porkkanasämpylät** (n 3 pellillistä )

3 dl porkkanaraastetta

5 dl vettä / maitoa

50 g hiivaa

2 rkl tummaa siirappia

2 tl suolaa

½ dl öljyä

3 dl kaurahiutaleita

noin 11 dl jauhoja, hiivaleipä/ sämpylä

voiteluun 1 muna

pinnalle kaurahiutaleita

-paista 225 noin 10 min

### **Siemensämpylät**

3 dl vettä

½ dl pellavansiemeniä

½ dl auringonkukan siemeniä, turvota siemeniä 10 min. lämpimässä vedessä

15 g hiivaa, liota joukkoon

1 tl suolaa

1 rkl siirappia

6 dl hiivaleipäjauhoja

½ dl marg/öljyä

-nostata

-tee tanko ja leikkaa 3-4 cm paloiksi

-kastele ensin päälipuoli maidossa ja sitten lautasella missä siemeniä

-paista 225 12-15 min

