Auringonkukkasämpylät

Aineet:
6 dl kädenlämmintä vettä
(vajaa) 2 tl suolaa
1 pala hiivaa (50 g)
(pieni tilkka siirappia)
1dl auringonkukansiemeniä
3 dl kaurahiutaleita
3 dl grahamjauhoja
n. 5 dl (hiivaleipä)vehnäjauhoja

Valmistus:
Lisää ensin suola ja murennettu hiiva (ja hiukan siirappia) kädenlämpöiseen veteen. Lisää sitten auringonkukansiemenet ja muut ainekset, sekoita välillä. Jätä löysähkö taikina kohoamaan n. 20 minuutiksi. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle, muokkaa suorakulmioksi ja jaa 12 osaan esim. veitsellä. Pyöräytä yksitellen pikku sämpylöiksi, lisää jauhoja tarpeen mukaan. Paina sämpylöihin pari reikää esim. isolla haarukalla tai veitsenkärjellä ja anna kohota puolisen tuntia. Paista 200 asteisessa uunissa n. 15-20 minuuttia, kunnes hiukan ruskettuvat. Tarjoa esim. kevytsulatejuuston kanssa kahvileipänä tai keiton lisänä sinällään.

VINKKI: Jos ehdit liottaa auringonkukansiemeniä muutaman tunnin ennen leipomista, sämpylät eivät "kuivu" niin nopeasti.