

Hamppusämpylät

15-20 sämpylää:

5 dl vettä
pussi kuivahiivaa
1-2 tl suolaa
1,5 dl hampunsiemeniä
5-6 dl vehnä jauhoja
5-6 dl spelttijauhoja
0,5 dl rypsiöljyä

Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva ja suola. Rouhi siemenet hienommaksi ja lisää joukkoon. Alusta jauhot taikinaan ja lisää lopuksi öljy. Anna kohota n. puoli tuntia, pyörittele sämpylöiksi ja paista 175 asteessa n. 15 minuuttia.

Lähteet: Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset