

# VAVESAAREN LUOMU- JA LÄHIRUOKARESEPTIÄ. ”ILOA JA MAKUA ELÄMÄÄN”

## VAVESAAREN MYSLISÄMPYLÄT

5 dl vettä  
1 pala hiivaa  
1 tl suolaa  
2 dl Vavesaaren tyrniluomumysliä  
4 dl grahamjauhoja  
6-7,5 dl vehnä-, hiivaleipä- tai grahamjauhoja  
1,5 dl oliiviöljyä

- Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen, lisää suola ja tyrnimysli. Sekoita hyvin.
- Alusta joukkoon jauhot vähitellen lisäten ja lopuksi öljy
- Anna taikinan kohota liinan alla, vedottomassa paikassa kaksinkertaiseksi (n. 30min). Leivo sämpylöiksi
- Kohota sämpylät liinan alla n. 15 min, ripottele päälle Vavesaaren siemenmysliä ja paista 225 asteessa n. 15 minuuttia



VAVESAARI.FI