

Mellanmålsbullar

Dubbla gärna satsen

INGREDIENSER

25 g jäst
½ msk socker
1 ¾ dl vatten
50 g matfett
¼ dl koncentrerad äpplejuice
½ tsk salt
½ tsk bakpulver
2 tsk grovstött kardemumma (gärna mer)
½ ägg
1 ½ dl grahamsmjöl (eller dinkelmjöl)
5-6 dl vetemjöl



1. Rör ut jästen i sockret
2. Smält matfettet, tillsätt vätskan och låt blandningen bli fingervarm (37grader)
3. Tillsätt övriga ingredienser, spara lite mjöl till utbakningen
4. Låt degen jäsa 30 minuter
5. Tag upp degen och knåda den till smidighet på mjölat bakkbord
6. Dela i 16 delar
7. Rulla till runda bullar
8. Låt jäsa 30 minuter
9. Pensla med ägg eller fil om du vill, men det kan man hoppa över
10. Grädda i 225 grader varm ugn i ca 10 - 15 minuter

Klimatpåverkan för en bulle med en ostskiva

