inköpslistan.se

Av: Anna-karin

16 st

Övrigt, Bakning

GLUTENFRIA GROVBULLAR

Ingredienser

50 g jäst
5 dl vatten
2 msk matolja
1 dl fibrex
2 msk linfrö, helt
1 msk fiberhusk
1 tsk salt
1 dl kesella
1,3 liter mjöl mix

pensling

1 st ägg

granering

1 msk linfrö, helt
(eller solrosfrö, sesamfrö)

Gör så här

Ugnstemperatur: 250 grader

Sumla ner jästen i degbunken. Värm vatten till fingervärme, 37 grader. Häll över jästen och rör om tills den löst sig. Tillsätt olja, fibrex, linfrö och fiberhusk. Rör om och låt blandningen svälla i 10 min.

Blanda ner salt, kesella och det mesta av mjölmixen. Spara lite till utbakningen. Arbeta degen väl. Låt jäsa övertäckt ca 30 min.

Strö resten av mjölmixen på arbetsbänken och knåda degen väl. Dela den i två delar och rulla varje del till en lång längd och skär den i åtta bitar.

Forma degbitarna till runda eller avlånga bullar och lägg dem på bakpappersklädd plåt. Täck med bakduk och jäs 30 min.

Pensla med uppvispat ägg och granera med frön. Grädda mitt i ugnen i 250 grader, ca 10 - 12 min. Låt bullarna svalna under bakduk.

Variation: Blanda i degen solrosförn, riven stark ost, russin eller havregyrn (Obs en del är även överkänsliga mot havregryn)