inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

20 st

Övrigt, Budget, Lättlagat, Bakning

SAFTIGA OCH FIBERRIKA TEKAKOR

Ingredienser

Gott och lättbakat

6 dl mjölk
3 dl havregryn *(fiberberikade)*
100 g margarin
50 g jäst
1,5 msk strösocker
2 tsk salt
1 dl vetekli
11 dl vetemjöl

Gör så här

Låt havregrynen svälla i hälften av mjölken ca en timme i degbunken.

Smält matfette, häll i resten av mjölken i kastrullen och värm till fingervarmt.

Rör ut jästen i degspadet. Häll blandningen över havregrynen.

Tillsätt salt, socker, vetekli och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig och låt den jäsa i 30 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den väl.

Dela den i 20 bitar och rulla ut bullarna till bollar. Platta ut dem till kakor, drygt 10 cm i dia. Nagga och lägg dem på en bakplåtsbeklädd plåt att jäsa i ytterligare ca 30 min.

Grädda i mitten av ugnen i 225 graders värme i 10-12 min.

Låt dem kallna på galler under bakduk.

(Går att frysa men är självklart godast färska)