

# Fem enkla recept

som alla kan klara!



# Frukostbullar med kraft

## Detta behöver du:

1 1/2 dl Fibrex  
5 dl mjölk  
50 g margarin  
1 paket jäst, 50 g  
1/2 tsk salt  
2 msk brödsirap  
ca 10 dl vetemjöl,  
600 g

Ägg att pensla  
med  
Sesam- eller  
vallmofrön



Låt fibrex-flingorna svälla  
5 min. i 2 1/2 dl mjölk.

Smält margarin. Tillsätt resten av  
mjölken, kolla att vätskan är ljummig,  
37°.

Smula jästen i en bunke. Häll över  
lite av den ljummiga vätskan, rör  
så att jästen löses upp.

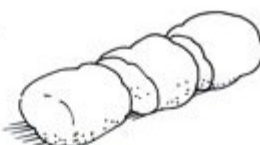
Häll i resten av vätskan, fibrex-  
flingorna, salt, sirap och det  
 mesta av mjölet.  
Rör kraftigt, ca 5 minuter,  
med en stor gaffel eller sked.  
Lite kladdig är degen,  
men fibrexen sväller vidare  
medan degen vilar.



Nu skall degen vila 30 minuter. Lägg en handduk  
över bunken och gör något roligt under tiden!



Tag upp degen på bordet, där du strött ut lite mjöl. Knåda igenom degen så alla luftbubblor försvinner. Dela degen i 15-16 bitar och forma runda bullar.

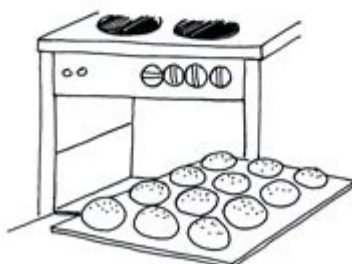


Lägg ett bakpapper på en plåt.  
Lägg bullarna på plåten.  
Lägg handduken över bullarna, som skall jäsa 30 minuter.

Sätt ugnen på 225°.



Vispa ägget lite i en kopp. Pensla bullarna med ägget när de jäst färdigt. Strö över lite fröer om du tycker det är trevligt.



Sätt in plåten mitt i ugnen.  
Grädda 12-15 minuter tills bullarna fått fin färg.

Lägg bullarna på ett galler att svalna.

Dags att njuta av nybakade bullar med en bit ost eller prickig korv och ett glas mjölk!



# Vetegubbar & Klippelängd

Detta behöver du till 15 bullar och 1 längd:

100 g margarin  
3 dl mjölk  
1 paket jäst för söta degar, 50 g  
1 dl vit sirap eller strösocker  
1/2 tsk salt  
9 dl vetemjöl

## Garnering

äpple, kanel, russin,  
pärlsocker

## Fyllning

margarin, kanel,  
strösocker, russin,  
nötter.....



Smält margarinet i en kastrull.  
Håll i mjölken. Känn så vätskan  
är fingervarm, 37°.



Smula jästen i en bunke.

Häll lite vätska över jästen  
och rör så den löses.  
Häll i resten av vätskan,  
salt, sirap eller strösocker  
och det mesta av mjölet.

Arbeta degen  
kraftigt i bunken  
ca 5 minuter.



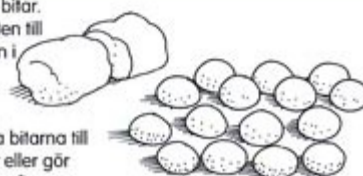
Lägg en handduk över och  
låt degen vila en halv  
timme, 30 minuter.



Mjöla lite på bakkbordet, tag  
upp degen och  
knåda igenom  
den.



Dela degen i två bitar.  
Rulla den ena biten till  
en rulle. Dela den i  
15 bitar.



Forma bitarna till  
bullar eller gör  
trevliga figurer.

Stick ner äppleskivor eller russin i bullarna.  
Lägg dem på en plåt med bakpapper och lägg en handduk över.



Sätt ugnen på 250°. De skall jäsa 30 minuter.

250°



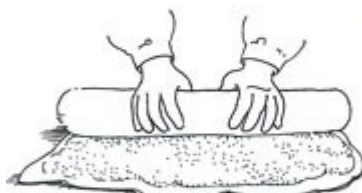
Pensla bullarna med uppvispat ägg. Strö på pärlsocker.  
Sätt plåten med bullarna mitt i ugnen.  
De gräddas färdiga på ca 5 minuter.

## Klippelängd

Kavla den andra degbiten till en avlång platta.

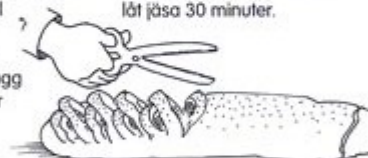


Bred rikligt med margarin över hela degen. Strö över kanel och strösocker. Du kan även strö på hackade nötter eller lägga på tunna äppleskivor.



Rulla ihop degen. Lägg den på en plåt med bakpapper. Rullens skarv skall vara neråt. Klipp jack i rullen, som "öron" och lägg dem åt sidan eller uppåt.

Lägg en handduk över och låt jäsa 30 minuter.

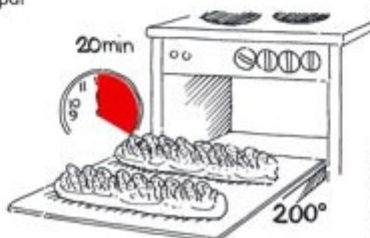


Pensla längden med uppvispat ägg. Strö på pärlsocker.

Sänk värmen till 200°. Sätt in plåten med längden nederst i ugnen. Grädda ca 20 minuter så längden får fin färg.

Lägg bullarna och längden på ett galler och låt dem svalna under en handduk.

20min



200°

Istället för bullar kan du baka 2 längder.

OBS! Om du inte tål mjölk, kan du använda äpplejuice till degvätskan och mjölkfritt margarin.

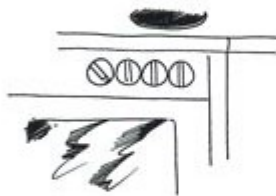
# Rulltårta & Bakelser

## Detta behöver du:

3 ägg  
2 dl strösocker  
2 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1/2 dl mjölk

## Fyllning

Strösocker, sylt



Börja med att sätta ugnen på 250°.  
Lägg sedan ett bakpapper på en långpanna.  
Vik upp kanterna på pappret.



Vispa ägg och socker mycket poröst, det blir nästan vitt till färgen.

Blanda  
mjölet med  
bakpulvret.



Häll ner mjölken och  
mjölet i smeten.  
Rör så det blir en  
jämn smet.

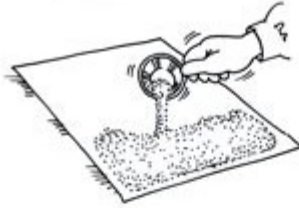


Bred ut smeten  
på pappret i  
långpannan.



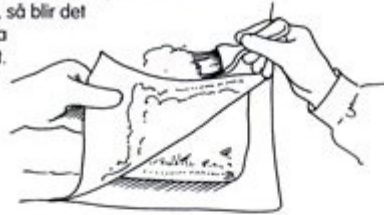
Grädda i ugnen  
ca 5 minuter.

Lägg ett bakpapper på bordet.  
Strö på strösocker.

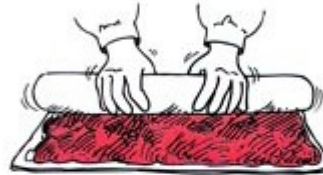


Stjälp upp den gräddade kakan på det sockrade pappret.

Pensla med kallt vatten, på baksidan av pappret, så blir det lättare att ta av pappret.



Bred ut sylt över kakan. Bred inte längst upp, så blir det lättare att rulla den.



Rulla ihop kakan med hjälp av pappret. Sockret följer med och gör att den lossnar från pappret.

Dags för det roligaste. Antingen du vill bjuda på rulltårtsbitar precis som de är nygräddade och läckert doftande. Eller som bakelser.



Skär rulltårten i bitar, ca 3 cm breda.  
Dekorera efter egen smak och vad som finns till hands.

Vispgräddde. Eller vaniljkräm.  
Jordgubbar, kiwifrukt, chokladlinser, strössel, geléhallon....

Nu kan du bjuda kompisarna på fest!



# Skurtpizzor



## Det här behöver du:

1 paket jäst för söta degar, 50 g  
25 g margarin, som legat framme  
en stund  
3 dl fingervarmt vatten  
1/2 tsk salt  
2 msk vit sirap eller  
strösocker  
1 ägg  
9 dl vetemjöl

## Fyllning

ost, ketchup, strimlad  
skinka  
eller rökt  
korv, örtekryddor  
Pappersformar,  
ägg till penslingen



Värm vattnet  
fingervarmt, 37°.



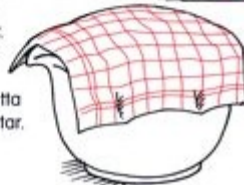
Smula jästen i en bunke. Rör ut den i lite vätska.  
Häll på resten av vattnet. Klicka i det  
mjuka margarinet.  
Häll i salt och sirap (eller  
socker) och ett ägg.  
Rör om.  
Häll i det mesta av  
mjölet och  
arbeta kraftigt,  
ca 5 minuter.  
Tillsätt mer mjöl så  
det blir en smidig deg.



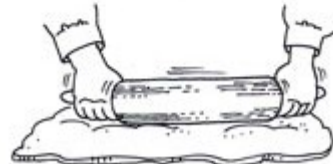
Lägg en handduk över bunken och låt  
degen vila 30 minuter.



En stund då du kan plocka  
undan.  
Och fram ketchup, ev.  
kött, ost och kryddor.  
Det är också bra att  
förbereda med att sätta  
bakformar på två plåtar.



Strö lite mjöl på bordet. Tag upp degen på  
bordet och knåda igenom den.  
Kavla ut degen till en stor avlång platta.



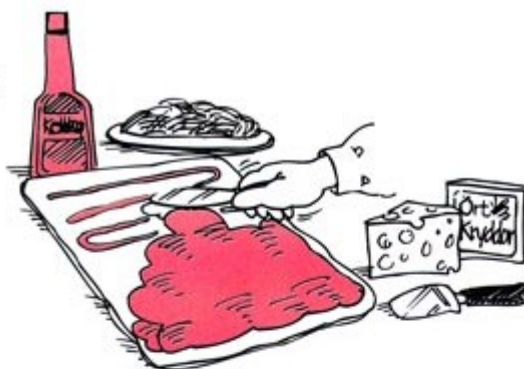


Bred över rikligt med ketchup, men bara tunt högst upp, för du för med dig fyllningen sen när du rullar samman degen.

Lägg på köttstrimlor och ostskivor. Strö över kryddor, 1 ex oregano.



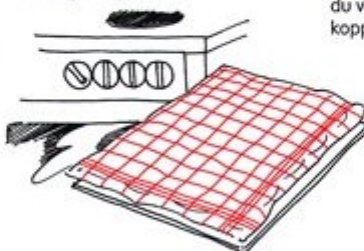
Rulla ihop till en lång rulle.



Dela rullen i ca 3 cm breda bitar.



Lägg dem i bakformarna. Lägg över en handduk och låt jäsa 30 minuter. Sätt ugnen på 225°.



Pensla bullarna med ägg som du vispat samman i en skål eller kopp.



Sätt in mitt i ugnen ca 10 minuter tills de fått fin färg. De läckra pizzorna kan du ha med på utfärden eller äta som mellanmål.



# Lussekatter & Krumelurer

## Det här behöver du:

1 paket jäst för söta degar, 50 g  
200 g margarin  
5 dl mjölk  
1/2 tsk salt  
1 ägg  
1 paket saffran  
1 dl strösocker  
eller vit sirap  
15 dl vetemjöl

Ägg till  
pensling  
Russin till  
garnering



Smula jästen i en bunke.  
Smält margarinet i en kastrull.  
Häll i mjölken och låt bli  
fingervarmt, 37°.

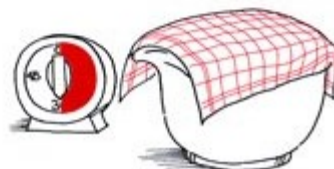


Häll lite av den ljuvliga vätskan  
över jästen och rör om så den  
blandar sig.  
Häll på resten av degvätskan.

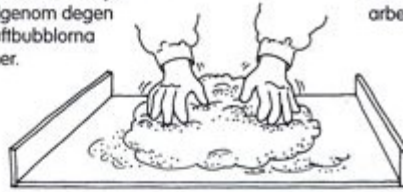
Häll i saffran, salt, socker  
eller sirap, ägget, det  
mesta mjölet och  
rör kraftigt i ca  
5 minuter.  
Häll i mer  
mjöl tills  
det blir en  
smidig  
deg.



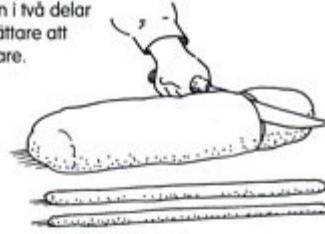
Lägg en handduk över och låt degen vila 30 minuter.  
Under tiden kan du ju fundera över hurdana figurer  
dina lussekatter skall bli. Eller slå in någon julklapp.



Häll upp degen på ett bakbord där du strött ut lite mjöl. Knåda igenom degen så att luftbubblorna försvinner.

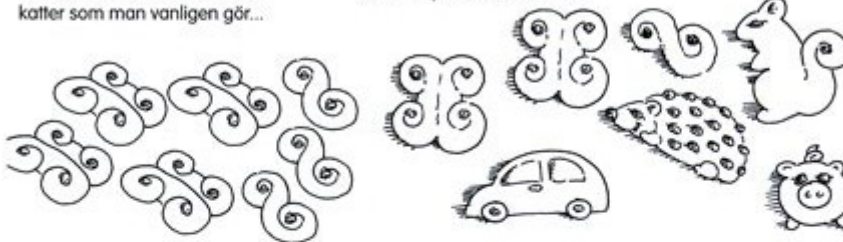


Dela degen i två delar så är det lättare att arbeta vidare.



Man kan forma sådana lussekatter som man vanligen gör...

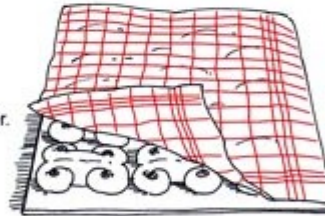
...eller till precis vad man vill.



Stick ner russin lite här och där, det ser trevligt ut och är gott. Tryck ner russinen ordentligt så de stannar kvar vid jäsningen.

Lägg dina figurbullar på plåtar med bakpapper. Lägg en handduk över och låt dem jäsa i lugn och ro 30 minuter.

Sätt ugnen på 250° så blir den varm medan bullarna jäser och växer på plåten.

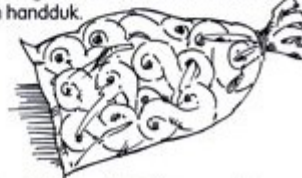


Pensla figurerna med uppvispat ägg. Tryck till russinen om de krupit upp.



Sätt in en plåt i faget mitt i ugnen. Grädda ca 8-10 minuter.

Lägg dina lussekatter och krumelurer på ett galler och låt dem kallna under en handduk.



Lägg de bullar ni inte äter genast i plastpåsar när de svalnat riktigt, så håller de sig fina till nästa gång ni vill äta goda lussekatter. Eller ge bort dem i julklapp!

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.