

Grova knopar

Ugnsvärme 225 grader.
Jäsning 45 + 30 minuter
Bakning 15 minuter

Ingredienser

1 dl rågkross
1 dl solrosfrö
1 dl linfrö
3 + 3 dl vatten
50 g jäst
8 dl grahamsmjöl
4 dl rågmjöl
0,5 - 1 dl vetemjöl
0,5 dl honung
2 dl surdeg
1,5 msk salt



Gör såhär

1. Koka upp 3 dl vatten, slå det över rågkross, solrosfrö och linfrö. Låt det svalna.
2. Ljumma 3 dl vatten, lös jästen i vattnet. Tillsätt allt mjöl, honung, surdeg, salt och det skållade enligt punkt 1.
3. Knåda degen väl i maskin eller för hand i tio minuter.
4. Låt degen jäsa under bakduk i 45 minuter.
5. Dela degen i 15–20 delar som rullas avlånga och formas till knopar. Pensla med vatten och strö på lite extra solrosfrö.
6. Jäs bullarna övertäckta i 30 minuter.
7. Spraya eller pensla med vatten och baka i ca 15 minuter i 225 grader.