

Solrosbullar

Matiga frukostbullar, som tillsammans med grova knopar är vad som går åt mest här hemma på Vindögatan.

Ugnsvärme 225 grader.
Jäsning ca 1 timme.
Bakning 8–10minuter.

Ingredienser

50 g margarin
5 dl mjölk
50 g jäst
1,5 tsk salt
2 dl surdeg
2 msk baksirap
3 dl solrosfrö
14-15 dl rågsikt



Gör såhär

1. Smält margarin i en kastrull. Häll i mjölk och värm till 37 grader.
2. Smula sönder jästen i en bunke och rör ut jästen med lite av degspadet.
3. Tillsätt resten av degspadet, salt, surdeg, baksirap, solrosfrön och nästan allt mjölet (spara lite till utbakningen).
4. Arbeta degen kraftigt tills den blir blank och smidig. Täck över med bakduk och låt jäsa ca 30 minuter på varm och dragfri plats.
5. Ta upp degen på ett väl mjölat bakbord och arbeta den smidig.
6. Kavla ut degen så den blir ca 1–1,5 cm tjock. Ta ut bullar med mått i diameter ca 10 cm och låt jäsa under bakduk ca 30 minuter.
7. Baka mitt i ugnen 8–10 minuter i ca 225 graders värme.