

## Pannkakor eller plättar

Pannkakor eller plättar är en bra avslutning på en soppmåltid. Ät dem med lättkokta eller färska bär.

### 8 pannkakor

- 2 ägg
- 5 dl mjölk
- 1 ½ dl grahamsmjöl
- 1 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 2 msk flytande matfett till gräddning  
(2 äpplen)

Vispa upp äggen och tillsätt lite av mjölken. Rör i mjölet och tillsätt resten av mjölken och saltet. Grädda pannkakorna gyllenbruna i pannkaks- eller plättlagg på medelhög värme. Man kan lägga ned ¼ rivet äpple per pannkaka direkt i laggen och hålla smeten över (knappt 1 dl smet per pannkaka).

*2 pannkakor med äpple: 310 kcal/1296 kJ, 11 g fett, 4 g fibrer*

## Korngrynskakor

Grova, goda brödkakor med hela korngryn.

### 4 bröd

- 4 dl korngryn
- 8 dl vatten
- 50 g jäst
- 2 dl vatten
- 1 msk salt
- 2 msk olja
- 5 dl grovt rågmjöl
- ca 10 dl vetemjöl

Koka upp vatten och korngryn och koka på svag värme i ca 10 minuter. Häll över grynblandningen i en degbunke och låt svalna tills den är fingerljummen. Smula ner jästen i 2 dl ljummet vatten och rör tills jästen löser sig. Blanda i salt, olja, rågmjöl och det mesta av vetemjölet. Arbeta degen smidig, tillsätt mer mjöl om det behövs. Låt jäsa övertäckt i 30 minuter–1 timme.

Ta upp och arbeta degen på mjölat bakkbord. Platta ut degen till fyra runda kakor som är ca 2 cm tjocka. Låt jäsa på smord eller bakplåtspappersklädd plåt i ca 30 minuter. Sätt under tiden ugnen på 225°. Grädda i 15–20 minuter. Låt bröden svalna på galler under bakduk.

*100 g bröd: 259 kcal/1083 kJ, 3 g fett, 5 g fibrer*



Pannkakor

## Bullar med rågkross och linfrö

Det är alltid viktigt att ge jäsningsen tid när man bakar bröd.

### 15 bullar

- 2 dl rågkross
- 4 dl vatten
- 50 g jäst
- 1 dl ljummet vatten
- 1 dl linfrö
- 1 tsk salt
- ca 7 dl rågsikt

Koka upp vatten och rågkross. Häll över i en degbunke och låt svalna till fingervärme. Lös jästen i 1 dl vatten. Blanda ner i krossblandningen. Rör ner linfrö och salt. Arbeta in rågsikt. Låt degen jäsa i minst 30 minuter.

Ta upp degen och arbeta den lätt på bakkbord. Forma till 15 runda bullar. Lägg dem på smord plåt. Låt bullarna jäsa övertäckta i 30 minuter. Sätt under tiden ugnen på 225°. Grädda i 12–15 minuter.

*100 g bröd: 195 kcal/818 kJ, 3 g fett, 5 g fibrer*