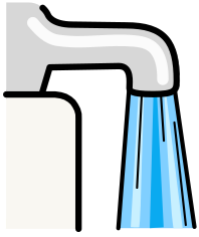
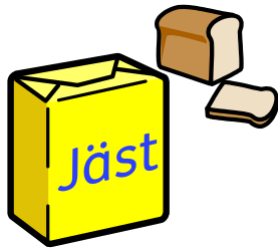


KALLJÄSTA MORGONBRÖD



7 1/2 dl kallt vatten



25 g jäst



1 msk salt



2 dl rågmjöl



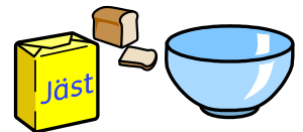
2 dl spelt- eller
grahamsmjöl



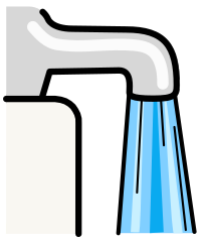
1 liter vetemjöl



1 dl solrosfrön



smula ner jästen i
en stor bakbunke



tillsätt vattnet



vispa ner
salt, rågmjöl och
spelt- eller
grahamsmjöl, med
ballongvisp



tillsätt vetemjöl och
solrosfrön



rör om med slev
eller stor sked



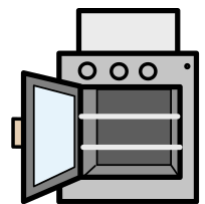
degen behöver inte
knådas utan enbart
röras



täck med
bakplåtspapper och
en bakduk



ställ i kylskåpet
över natten



sätt ugnen på 225
grader



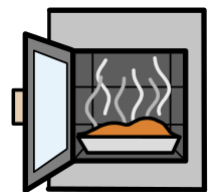
ta fram degen ur
kylskåpet



klicka ut degen på
en plåt med 2
matskedar



strö över sesam-,
lin- eller solrosfrön



grädda direkt i het
ugn i ca 20 minuter