

SUNDE GULERODSBRUD

Dejlig opskrift på lækre gulerodsbrud. De er både sunde og fyldt med solsikkekerner, som både giver en dejlig smag og lidt knas til bruddene, mens A38 og gulerødderne giver en herlig saftig krumme.

•

Til

- 1 ½ dl vand
- 1 ½ dl A38
- 40 g gær
- 2 spsk honning
- ½ tsk salt
- 100 g finvalsede havregryn
- 300 g hvedemel
- 3 gulerødder
- 1 æg
- 1 ½ dl solsikkekerner



Kom vand, A38, gær, honning og salt i en skål, og rør, til gæren er opløst. Tilsæt havregryn, og kom herefter hvedemel i lidt ad gangen. Ælt dejen jævn og glat.

Lad dejen hæve i 1 time under et rent viskestykke.

Sæt ovnen på 250 grader.

Riv gulerødderne, og pisk ægget let sammen.

Læg den hævede dej ud bordet, og lav et "hul" i midten. Kom gulerødder, æg og solsikkekerner heri, og træk dejen over fyldet. Brug så en kniv, bordskraber e.l. til at hakke dejen i stykker.

Læg den hakkede dejmasse på et stykke bagepapir i portioner svarende til det antal boller, du vil lave. Sæt gulerodsbruddene midt i ovnen, og skru så ned til 200 grader. Bag dem i ca. 20 minutter, til de er gyldne i overfladen.