BAKA

Solgula morotsfrallor med pumpafrön

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **60 min** Portioner: **10**

Härliga frukostfrallor med smak av morot och pumpafrön. Morotsjuice istället för vatten som degvätska gör frallorna mjuka och saftiga, lite söta i smaken och vackert gula. Degen ska bara röras ihop och jäser i kylskåp över natten. Morgonen därpå kan du njuta av riktigt gott frukostbröd!

60

Bäst resultat får man om man låter degen jäsa i bunken över natten, men om man vill kan man baka ut degen till frallor redan på kvällen. Låt då degen jäsa i bunken ca 1 timme i rumstemperatur, spänn degen efter halva tiden genom att ta tag i kanterna och vika in mot mitten. Stjälp upp på mjölat bakbord och dela i bitar. Lägg på bakplåtspappersklädd plåt, strö över pumpafrön, täck med plastfolie och låt jäsa i kylskåp över natten. Låt stå framme i rumstemperatur ca 30 min på morgonen medan ugnen blir varm.

INGREDIENSER

3 dl morotsjuice

0.25 paket jäst
400 g siktat dinkelmjöl
1 tsk salt
1 tsk honung
1 msk rapsolja
1 st morot, riven
1.5 dl pumpafrön

GÖR SÅ HÄR

1. Lös upp jästen i morotsjuicen.
2. Tillsätt dinkelmjöl, salt, honung, olja och riven morot. Rör ihop tills allt blandats ordentligt.
3. Täck bunken med plastfolie och låt jäsa i kylskåp över natten.
4. Morgonen därpå. Sätt ugnen på 250 grader.
5. Skrapa försiktigt ut degen på mjölat bakbord. Spänn degen genom att ta tag i kanterna och vika in mot mitten. Vänd skarven nedåt. Dela med hjälp av degskrapa eller kniv i 10 bitar. Lägg på bakplåtspapper och strö över pumpafrön. Låt jäsa ca 20 minuter på plåten medan ugnen blir riktigt varm.
6. Sätt in plåten i mitten av ugnen, släng in ett par isbitar i botten eller spraya med vatten. Stäng luckan och sänk värmen till 200 grader. Grädda i 10-15 minuter tills frallorna fått fin färg.