BAKA

# Ylvas veganska kanelbullar

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **120 min** Portioner: **40 bullar**

De här goda, nyttigare, veganska kanelbullarna är bakade på dinkelmjöl och kokosolja. Lägg till tid för jäsning!

De kan faktiskt även klassas som lite nyttigare bullar eftersom de är sötade med kokossocker och dadlar. Till degvätskan har jag använt havremjölk istället för vanlig mjölk. Fyllningen innehåller bland annat rostade solroskärnor, som ger en god smak som påminner om mandel.
Tänk på att bearbeta degen ordentligt, då blir den elastisk och lätt att jobba med och de klara bullarna blir väldigt fluffiga och fina. Många blir förvånade över att de är veganska och bakade utan vanligt socker.
Tips! Degvätskan går bra att byta ut mot vatten om man inte har havredryck hemma. Eller prova att byta ut mot någon annan mjölkfri dryck, exempelvis soja- eller risdryck!

# INGREDIENSER

120

**Fördeg**
500 g (5 dl) havredryck
25 g jäst
450 g (7,5 dl) siktat dinkelmjöl

**Deg**
450 g (7,5 dl) siktat dinkelmjöl
200 g (knappt 2 dl) kokosolja, flytande
1,5 tsk salt
140 g (2 dl) kokossocker
1 msk nystött kardemumma

**Fyllning**
150 g solroskärnor, rostade
150 g färska dadlar, urkärnade
100 g (knappt 1 dl) kokosolja
3 msk kokossocker
3 msk kanel
1 krm salt
0,5 tsk vaniljpulver
ett par matskedar vatten

**Sockerlag**
0,75 dl vatten
0,75 dl kokossocker

**Garnering**
(valfritt) kokosflakes att strö över bullarna

# GÖR SÅ HÄR

1. Fördeg Lös upp jästen i mjölken och tillsätt dinkelmjölet. Låt degen gå några minuter i maskin. Täck över bunken och låt jäsa ca en timme tills den börjat bubbla lite. Gör under tiden fyllningen.

2. Fyllning  Värm ugnen till 175 grader. Rosta solroskärnorna 10 minuter eller tills de fått lagom mycket färg. Låt svalna något och mixa sedan kärnorna i en blender eller matberedare. Tillsätt övriga ingredienser och mixa till en jämn, bredbar massa. Späd med någon matsked vatten om fyllningen känns för tjock.

3. Deg Värm kokosoljan försiktigt så att den blir flytande. Tillsätt den och övriga ingredienser i fördegen. Blanda degen på ganska hög hastighet ca 10 minuter. Den ska bli elastisk, blank och släppa från bunkens kant. Den kommer fortfarande kännas lite lös och kladdig när den är klar.

4. Stjälp upp degen på ett mjölat bakbord och knåda ihop den med mjölade händer. Låt vila ca 30 minuter.

5. Kavla ut degen till en stor rektangel på det mjölade bakbordet. Bred på fyllningen i ett jämnt lager. Vik sedan ett treslag av degen, kavla lite lätt och skär degen i ca 40 remsor. Tvinna remsorna och rulla ihop till bullar.

6. Lägg bullarna på plåtar med bakplåtspapper och låt jäsa under bakduk eller plastfolie till dubbel storlek. Detta kan ta olika lång tid beroende på hur varmt det är där bullarna jäser, men räkna med ett par timmar.

7. Grädda de färdigjästa bullarna i 200 grader ca 6-8 minuter. Koka under tiden ihop lika delar vatten och kokossocker till en sockerlag.

8. Pensla de färdiggräddade bullarna med sockerlagen och strö eventuellt över lite krossade kokosflakes när de kommit ut ur ugnen.