

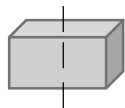
Pris: 0,13 €/sempla

Ekologiskt: flingor och mjöl

Kalljästa semlor

Martha
FÖRBUNDET

TACK
FÖR
MATEN!



25 g JÄST



5 dl kallt VATTEN

3. Smula ner jästen i en skål. Rör ut i kallt vatten.



1 tsk SALT

2 msk OLJA

2 dl SEMLEKROSS
/FLINGOR

2. Tillsätt salt, olja och semlekross/flingor.



1 dl RÅGMJÖL
4 dl SPELTMJÖL
10 APRIKOSER i bitar

Ca 5 dl VETEMJÖL



1. Rör ner rågmjöl och speltmjöl och torkad aprikos i bitar. Knåda in vetemjöl till degen blir smidig men lite lös.



4. Låt jäsa under bakduk i kylskåp under natten.



5. Ta upp degen på mjölat bakbord. Dela degen i två delar, forma till avlånga korvar.



6. Dela i ca 20 bitar och forma till semlor. Låt jäsa ca 1 timme på plåt under bakduk.



7. Grädda i 225°C ca 12 minuter i mitten av ugnen.