

Frukostbullar med havre (ca 16 st)

50 g jäst
7 dl ljummet vatten
2 tsk salt
2 msk olja
5 dl fiberberikade havregryn
2 dl grovt rågmjöl
1 dl rågkross
1 dl linfrö
Ca 8 dl vetemjöl

- Smula jästen i en bunke. Tillsätt vattnet, salt och olja.
- Blanda i mjölksorterna, rågkross och linfrö.
- Arbeta degen smidig. Strö över lite mjöl och låt jäsa övertäckt ca 30 min.
- Knåda degen lätt i bunken och stjälp upp den på en bakplåtspappersklädd plåt, ca 30 x 40 cm. Strö på lite mjöl och platta ut degen. Skåra till 16 rutor. Pensla med vatten och strö över fiberhavregryn.
- Låt jäsa övertäckt ca 30 min.
- Grädda i 225° C, mitt i ugnen, i ca 20-25 min.
- Låt bullarna kallna på galler under bakduk. Bryt i bitar.

