

Solrospinnar (ca 18 st)

25 g	jäst
4 dl	fingervarmt vatten
1 tsk	salt
2 dl	grahamsmjöl
Ca 7 dl	vetemjöl
1 dl	rostade solrosfrö

- Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vattnet och rör om tills jästen är upplöst.
- Tillsätt saltet och därefter grahams- och vetemjölet. Arbeta till en blank och smidig, men ganska lös deg. Häll i solrosfröna i slutet och arbeta degen en kort stund så att kärnorna fördelas.
- Låt degen vila i bunken under bakduk i ca 1,5 timme.
- Stjälp försiktigt upp degen på ett välmjölrat bakbord. Knåda inte, utan forma degen varsamt till en rektangulär kaka, ca 20 x 30 cm, utan att för mycket luft går ur degen.
- Skär degen från kortsidan i långa, smala strängar med en mjölad kniv. Tvinna längderna och låt jäsa på bakpappersklädd plåt 15-20 min. Sätt ugnen på 275° C.
- Grädda pinnarna mitt i ugnen ca 8 min.
- Låt dem svalna utan bakduk.

