Gulerodsbrud

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers. / 12-14 stk.

TID: 1 time 15 min.

DET SKAL DU BRUGE:

2,5 dl lunken vand

25 g gær

100 g groft mel f.eks. speltmel eller grahamsmel

400 g hvedemel

25 g sukker

1 tsk salt

40 g blødt smør

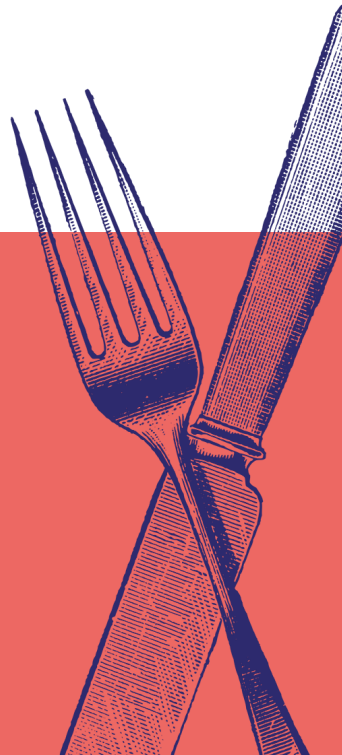
200 g grøntsager f.eks. gulerødder, squash, græskar eller spinat

75 g kerner eller nødder f.eks. solsikke eller græskarkerner. Hakkede valnødder, mandler eller hasselnødder

1 æg

SÅDAN GØR DU:

1. Kom vand i en skål og opløs gæren heri.
2. Kom mel, sukker og salt i dejen og ælt den til den nemt slipper fingrene og bordet.
3. Kom det bløde smør i dejen og ælt det ind i dejen.
4. Læg dejen i en smurt skål og lad dejen hæve 30 minutter.
5. Imens dejen hæver river eller hakker du grøntsagerne, og evt. nødderne.
6. Når dejen er færdighævet placerer du dejen på bordpladen. Lav en fordybning i dejen. Her kommes revet gulerod, solsikkekerner og æggene i. Fold dejen ind over, og hak dejen i mange små stykker med en bagespatel eller en paletkniv.
7. Del dejen i 12-14 stykker og kom det på en bageplade. Dæk gulerodsbrudene med husholdningsfilm eller et viskestykke. Lad dem efterhæve ca. 15 min.
8. Bag gulerodsbrudene i ovnen på 220 grader varmluft i ca. 15 min. til de er gyldne.

TIPS OG TRICKS

- Prøv at en sød version, hvor du tilsætter chokolade i stedet for grøntsagerne