

# Grötfrallor i långpanna

Långpannefrallor på havregrynsgröt, råg & vete – 12 eller 16 bitar

## Ingredienser:

4 dl havregryn  
eller t ex 2 dl havregryn & 2 dl rågflingor  
8 dl mjölk  
 $\frac{1}{2}$  vatten, (med sojamjöl  $\frac{3}{4}$  dl vatten)  
50 g jäst  
50 g smör  
1 msk brödsirap eller honung  
2 tsk salt  
 $\frac{1}{2}$  dl solrosfrön &  $\frac{1}{2}$  dl vetegroddar  
ev  $\frac{1}{2}$ -1 dl sojamjöl  
4 dl grovt rågmjöl/grahamsmjöl  
7 dl vetemjöl special / Manitoba cream



## Gör såhär:

- 1)** Häll mjölk (6 dl av 8) och havregryn eller havregryn & rågflingor i en kastrull. Koka upp "gröten" och låt den puttra på svag värme ca 10 minuter rör om ofta speciellt utmed botten på kastrullen så att gröten inte blir bränd.
- 2)** Ta kastrullen från spisen, lägg i det kalla smöret, rör om tills smöret smält, tillsätt sedan brödsirap/honung & 1 dl av den återstående kylskåpskalla mjölken rör om och låt gröten stå mm och svalna till 37 grader, gärna i kallt vattenbad så går det lite fortare.
- 3)** Värm under tiden den sista 1 dl mjölk + vattnet till 37 grader (ett enkelt sätt att göra det är att först hålla den kalla mjölken i skålen till assistenten sedan värma vattnet och blanda det med den kalla mjölken) när blandningen är 37 grader smula ner jästen och lös upp den under omrörning.
- 4)** Häll solrosfrö, vetegroddar & ev sojamjöl i skålen och rör om. När gröten mm i kastrullen är ca 37 grader häll över det i skålen + grahamsmjölet låt maskinen gå några minuter därefter 6 dl vetemjöl och saltet, låt maskinen gå någon minut till och sedan det sista vetemjölet. Låt nu maskinen jobba 7-8 minuter, så glutentrådar skapas och degen blir elastisk. Den färdiga degen är lite kladdig men ska vara det. Lossa degen från skålens kanter, sprinkla lite mjöl runt degen och låt den jäsa i skålen under bakduk ca 30 minuter.
- 5)** Pensla under tiden kanterna på en djup långpanna (standardmått 30×40 cm) med lite rapsolja, lägg bakplåtspapper i botten och i sprinkla lite mjöl på det.
- 6)** När degen jäst ca 30 minuter häll ut den i långpannan och sprid ut den med en slickepott eller liknande så den ligger jämnt mot kanterna. Dela upp degen i 12 eller 16 bitar med degskrapa eller liknande som strukits med lite rapsolja. Sprinkla över lite mjöl, täck med bakduk och jäs ca 30 minuter till. Sätt under tiden ugnen på 225 grader.
- 7)** Ställ in långpannan i ugnen, efter 10 minuter täck över med aluminiumfolie, grädda 10-15 minuter till, sätt en ungstermometer i brödet & grädda till temperaturen är 96 grader, tag sedan bort aluminiumfolien & grädda någon minut till för att få fin färg på frallorna.