



Bröd med SPC Flakes

Ca. 3.75 g SPC Flakes pr. skiva vid
20 skivor pr. bröd

150 g. SPC Flakes
7 dl. vatten
50 g. jäst
2 tsk. salt
1 ½ msk. socker
1 ½ msk. olja
2 dl. yoghurt naturell (eller annan
surmjölkprodukt)
ca 800 g. vetemjöl
lite mjölk till pensling

Rör ihop SPC Flakes och vatten och låt dra i 15 minuter. Smula jätten i och blanda tills den är helt upplöst. Häll i salt, socker och yoghurt. Blanda mjölet lite i taget tills du får fast deg. Den skall kunna knådas med händerna. Strö över lite mjöl och täck över degen med matfilm och ställ det i kylskåpet till nästa morgon. (Eller låt det jäsas på bordet, övertäckt, i 1 timme). Knåda den lät på bordet med händerna. Forma två limpor och lägg det på bakplåt.

Låt bröd limporna jäsas, övertäckta, i ca. 30 minuter. Stryk brödlimporna med pensel med mjölkt. Grädda i ca. 35 minuter i en 2000 C varm ugn. Låt det sedan svalna.

Om man vill ha lite grövre bröd, kan man mjölet ersättas med t.ex. grahamsmjöl.



Bullar med SPC-flakes

25 bullar = 8 g SPC-flakes per. bulle

4 dl SPC-flakes

4 dl mjölk

50 g margarin

50 g jäst

2,5 dl vatten

2 tsk salt

0,5 dl sirap

6 dl rågsikt

ca 8-10 dl vetemjöl

Blanda SPC-Flakes och mjölk. Låt stå några timmar eller helst över natten, kylskåpskallt.

Smält margarinet och häll över mjölk och flakes blandningen.

Värm vattnet till 37°C och rör ut jästen däri.

Blanda ner flakesblandningen, salt och sirap.

Tillsätt mjöl, först rågsikt och därefter vetemjöl.

Låt jäsa ca. 20 minuter. Baka ut till bullar och lägg på bakplåt med bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare ca. 15-20 minuter.

Grädda bullarna i förvärmad ugn i ca. 225°C ca 10 min.

Bullarna kan frysas med gott resultat.



Bullar med SPC-flakes

25 bullar = 18 g SPC-flakes per bulle

6 dl. vatten

50 g jäst

2 msk honung

2,5 tsk salt

1 pkt SPC-flakes (450 g)

ca 11-12 dl. vetemjöl + till utbakning

Mixa SPC-Flakes så det blir som ströbröd.

Värm vattnet till 37o C. Rör ut jästen i vattnet.

Tillsätt salt, honung, SPC-flakes samt mjöl.

Blanda till deg.

Låt jäsa ca 45 minuter.

Baka ut till bullar, 25 st. Låt jäsa på bakplåt

ca. 15-20 minuter.

Pensla ev. med ägg och grädda i ugnen i

225o C i ca. 10 minuter.

Bullarna kan frysas med gott resultat.



Anns havrekakor 40 st

1 kaka = ca. 7,5 g SPC-Flakes

150 g smör

2,5 dl mjölk

6 dl SPC-flakes

2 dl grahamsmjöl

1 tsk bakpulver

½ tsk salt

(1-2 msk socker om man önskar en söt kaka till kaffet)

Smält smöret (eller använd flytande margarin), tillsätt mjölken och värm detta tills det nästan kokar.

Mixa SPC-flakes i en blender och häll det i mjölkblandningen. Låt svalna.

Tillsätt de övriga ingredienserna, rör om. Ställ degen i kylskåp under minst en halvtimme, gärna längre.

Baka ut till 40 "bullar"

Kvala ut bullarna på mjöltäckt bakbord och lägg de på en bakplåt med bakpapper. Lägg ca. 10 kakor på varje bakplåt.

Spetsa kakorna med gaffel och grädda i ca. 8-10 minuter i 200o . De är färdiga när kanterna börjar bli bruna – men var försiktig så att de inte bränns vid.

Kakorna kan förvaras i en kakburk.



Stora SPC-Cookies, 20 st.

1 cookie = ca 12,5 g. SPC

100 g Valnötter
150 g Smör (smält)
200 g Farinsocker
1 Stort ägg
1 tsk Vaniljsocker
100 g Mjöl
½ tsk Bakpulver
½ tsk Salt
½ tsk Stött Kanel
250 g SPC-Flakes (grovt malen)
200 g Torkad frukt (t.ex. tranbär eller russin)

Värm ugnen till 2000 C.

Rosta valnötterna på en bakplåt i 8-10 minuter. Låt svalna och hacka de därefter i mindre bitar.

Blanda ihop smör och socker till en krämig massa

Tillsätt ägg och vaniljsocker.

Blanda mjöl, bakpulver, salt och kanel i en annan skål och vänd det därefter i smörblandningen.

Tillsätt nötter, SPC-Flakes och torkad frukt. Om man vill kan man också tillsätta hackad choklad.

Använd en stor sked till att dela 20 kakor och sätt de på en bakplåt med bakplåtspapper. Fukta händerna och pressa kakdegen lätt, så att de blir ca. 1 cm tjocka. Grädda i ca 12 minuter i 200 0 C eller tills de blir ljusbruna i kanterna, men fortfarande mjuka i mitten.

Placera bakplåten på galler och låt dem svalna.

Degen kan med fördel förberedas i god tid och förvaras övertäckt i kylskåpet upp till ett dygn.

