

STEKPANNEBRÖD

För glutenfritt alternativ byts mjölet ut mot mjölmix.
Man behöver också tillsätta ½ tsk fiberhusk.

1

MÄT upp alla ingredienser men **BLANDA** dem inte ännu.

1 ½ dl mjöl (vete eller rågsikt)

1 krm salt

1 tsk bakpulver

1 dl vatten, mjölk eller fil

2 msk rapsolja, rumsvarmt smör eller margarin



2

BLANDA mjöl, salt och bakpulver i en *bunke*.

RÖR med en *träsked*.

3

TILLSÄTT vätska och fett.

RÖR om.

4

TILLSÄTT mer mjöl under omrörning.

Degen ska släppa *bunken*.

STJÄLP upp degen på mjölat *bakbord*.

5

HANTERA degen med mjöliga *händer*.

KNÅDA degen lätt.

6



DELA degen i *fyra bitar*.
FORMA degbitarna till runda bullar.

7

KAVLA ut varje bulle till en tunn kaka.

8

STÄLL en stekpanna på en passande platta.
Ställ in medeltemperatur.

9

LÅT stekpannan bli het.
GRÄDDA kakorna (i torr stekpanna) ett par minuter
på varje sida.
VÄND med en stekspade.

10

LÅT svalna i en *handduk* på ett *bakgaller*.