

Laktos- & nötfria semlor med bär!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Laktos- & nötfria semlor med bär

4 port.

Ingredienser:

Bullar

4,5 dl mjölk laktosfri
75 gram smör laktosfritt
25 gram smör laktosfritt,
rumstempererat
50 gram jäst för söta
degar
2 krm salt
1,5 tsk kardemumma
malen

1 dl strösocker
2 msk sirap ljus
0,8-1 liter vetemjöl
ägg för pensling

Semlor

5 dl vispgräddelaktosfri
Hallonfyllning
2 msk strösocker
3 dl hallon färska
1dl vispgräddelaktosfri,
hårt vispad
Semmelbröd

Gör så här:

Smält 75 g av smöret och värm med mjölken tills det blivit 37°C. Smula jästen och rör ihop med smör/mjölken. Fortsätt och röra i socker, sirap, salt, kardemumma och resten av smöret. Sikta sedan i mjölet lite i taget, tills den känns kladdig men lossar från sidorna, arbeta degen i hushållsmaskin eller för hand i 5 minuter. Låt jäsa på dragfri plats under bakduk till dubbel storlek - ca 45 minuter. Sätt på ugnen på 220°C. Häll ut degen på mjölat underlag och arbeta någon minut. Dela till 10-12 stycken bullar och lägg på en smord plåt. Lägg på bakduk och låt jäsa 30 minuter. Pensla med lätt uppvispat ägg. Grädda i mitten på ugnen tills de fått fin färg ca 10-15 minuter. Låt svalna innan du bygger dina semlor. Skär bort toppen på semlan och gröp ur ett hål ur bullen. Blanda detta med hallon, socker och vispgräddelaktosfri och lägg tillbaka i semlan. Vispa gräddelaktosfri (laktosfri vispgräddelaktosfri bäst kylskåpskall) och lägg i semlan, lägg på hatten och pudra över med florissocker. Garnera gärna med färska bär.