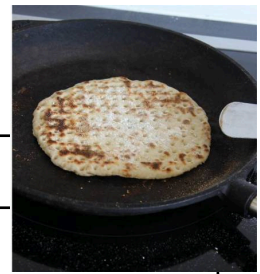


Stekpannebröd 4 st



Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått bunke kavel kruskavel eller gaffel stekpanna stekspade tallrik trägaffel (hushållsvåg)	25 gram smör (mjölkfritt går bra) 1 ½ dl vetemjöl 1 dl rågsikt eller annat mjöl 1 tsk bakpulver ½ tsk salt 1 ¼ dl filmjök eller naturell yoghurt (mjölkfri går bra)

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Väg upp 25 gram smör om det inte redan är gjort.<input type="checkbox"/> Lägg det i en bunke.
	<p>Mät upp och häll i bunken</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 ½ dl vetemjöl<input type="checkbox"/> 1 dl rågsikt eller annat mjöl<input type="checkbox"/> 1 tsk bakpulver<input type="checkbox"/> ½ tsk salt



- Nyp ihop smöret med mjölblandningen till en grymig (smulig) torr röra.



- Tillsätt 1 ¼ dl filmjök eller yoghurt i bunken.
- Rör om med trägaffeln.
- Ta hjälp av händerna att forma en deg.

OBS: Degen ska vara ganska kladdig.



- Lägg mjöl på arbetsbänken.
- Dela degen i 4 lika stora bitar.



- Lägg mjöl under en av degbitarna.
- Strö även lite mjöl ovanpå degbiten.
- Kavla ut den till en oval eller en cirkel, ca 3 mm tjock.



- Kavla ett drag med en kruskavel, om du har det.
- Annars kan du nagga (sticka hål i) brödet med en gaffel.
- Gör likadant med resten av degbitarna.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sätt stekpannan på en lämplig platta. <input type="checkbox"/> Sätt på 7:an <input type="checkbox"/> Strö lite mjöl i pannan. <input type="checkbox"/> Lägg ner brödet och grädda tills du fått fin färg och lite bruna fläckar. <input type="checkbox"/> Vänd på brödet och grädda på andra sidan. <p>OBS! INGET MATFETT I PANNAN, BARA LITE MJÖL!</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lägg de färdiga bröden på en tallrik. <p>OBS! Du kan behöva ändra på värmen, för alla spisar är olika. Sänk om det blir för varmt!</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diska undan det du använt. <input type="checkbox"/> Torka och ställ tillbaka på rätt plats! <p>DISKA I VARMT VATTEN</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Stekpannebröd är godast färskt eftersom det är gjort på bakpulver. • Vill man ha lite sötare bröd kan man tillsätta 2 msk honung eller sirap tillsammans med filmjölken. • Man kan också smaksätta med ½ tsk brödkryddor, då smakar brödet lite lakrits. • Ibland kallas detta bröd för stompa. Då kan det vara bikarbonat som jäsmedel istället för bakpulver. • Du kan steka bröden i en stekpanna på grillen också!