Laup (boller fra Trøndelag)

Ingredienser



100 g smør
7 dl melk
80 g gjær
150 g sukker
1 ts malt anis
325 g rugmel
750-850 g hvetemel
- -
1 egg til pensling

Fremgangsmåte

Smelt smøret i kjele. Ha i melken og la blandingen bli lunken (37°C). Smuldre gjæren i en bolle og løs opp i den fingervarme væsken. Rør så i sukker og anis. Bland deretter i rugmel og til slutt hvetemel. Ikke ha i alt melet med en gang. Elt sammen til en passe fast deig. Du skal ha i så mye mel at den akkurat slipper bollen (jeg synes det holder å bruke ca 700-750 g hvetemel). La deigen heve til dobbel størrelse.

Hvelv deigen over på et melet bakebord og kna den litt sammen. Del den i to, og så hver del i 10 emner, slik at får 20 jevnstore emner til sammen. Rull hvert emne ut til runde boller. Legg dem på bakepapirdekkede stekebrett (ha god avstand mellom - ikke mer enn 6 boller pr brett). Trykk bollene nesten helt flate med hendene. Etterhev i 20 min.

Pisk egget lett sammen og pensle over de etterhevede bollene. Stek bollene nederst i ovnen ved 225°C i 12-15 minutter, eller til de har gyldenbrun farge. Avkjøles rist.

Tips

Laup er fine å fryse!

Se også oppskrift på "Sirupsboller".

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/laup-boller-fra-trondelag