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

Pensling:
♥ 1 egg

Fremgangsmåte

Smelt smøret i kjele. Ha i melken og la blandingen bli lunken (ca. 37°C). Smuldre gjæren i en bolle og løs gjæren opp i den fingervarme væsken. Rør så inn 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 per brett). Trykk bollene nesten helt flate med hendene. Etterhev i 20

minutter.

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 gyllenbrun farge. Avkjøles rist.

Tips

♥ Laup er fine å fryse!

♥ Se også **Laup med sirup** og **Sirupsboller**.

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

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