



ÖREBRO
NATURSKOLA

STOMPA/GLÖDHOPPOR, 35 små

5 dl filmjök
0,5 dl sirap
2 tsk anis
2 tsk fänkål
2 tsk bikarbonat
1 msk salt
15 dl rågsikt
1 dl vatten



Blanda ingredienserna och knåda till en jämn fin deg. Förvaras i plastpåse.

Kavla/platta ut till halvcentimetertunna kakor. Använd gärna kruskavel.

Grädda på båda sidor i torr stekpanna (eller häll till exempel muurikka).

Ät dem nygräddade med smör.

Tips: Låt barnen själva blanda i de kryddor de vill när de bakar ut bröden till exempel anis, fänkål eller örtekryddor.