

Sukkerfrie lussekatter



Desember. Den mørkeste måneden. Samtidig også en tid full av lys! I vinduene blinker stjerner og forlatte grener fylles av lenker med lys.

Og hvert år går det lysende Lucia-tog gjennom hele landet og mange baker lussekatter, tradisjonen tro. Jeg elsker (som kjent) gjærbakst, men synes lite er tristere enn tørre lussekatter (da snakker vi bortkastede kalorier;).

Her får du derimot oppskriften på en saftig og sukkerfri variant, bakt med [Natreen](#) og kesam. Litt sunnere og veldig gode!



Du trenger:

(15 stk)

75 gram meierismør

2,5 dl melk

125 gram kesam

1 dl [Natreen](#) strø

0,5 ts salt

8 dl siktet hvetemel

0,5 pose tørrgjær eller 25 gram fersk gjær

en god klype safran, støtt i en morter

30 rosiner, til pynt

1 sammenpisket egg, til pensling

Slik gjør du:

Smelt smøret i en gryte og hell melken over i det smeltede smøret. Ha i støtt safran også.

Ha mel, gjær, [Natreen](#) strø, kesam og salt i en eltebolle. Hell over melkeblanding og elt alt sammen i ca 10 minutter til du har en blank og smidig deig. La heve i bollen under plast i 60 minutter eller til dobbel størrelse. Ha deigen over på benken og kna den lett sammen. Del opp i 15 like store emner. Trill emner til pølser som du snurrer sammen til en S eller som et 3-tall. Ha over på et stekebrett med bakepapir. Press rosiner ned i «snurrene» på lussekattene. La etterheve under plast i 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Når lussekattene er ferdig hevet, så pensler du dem med sammenvispet egg og steker dem midt i ovnen i 10-11 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

Kos deg.

