

Semlor



Vetedeig

(10-20 st beroende på storlek)

50 g margarin*

2 dl gräddmjölk (hälften växtgrädde/
hälften växtmjölk) eller växtmjölk**

25 g jäst

$\frac{3}{4}$ dl socker

$\frac{1}{2}$ tsk salt

1 tsk kardemumma

5-6 dl vetemjöl

+ växtgrädde att pensla bullarna med

Fyllning

250 g mandelmassa

2 msk vatten

1-2 paket vispbar växtgrädde
+ florsocker att pudra senglorna
med

Tips! För extra lyxig grädde vispa ihop ett paket av Alpro Soyas "Airy Creamy" tillsammans med ett paket av Carlshams "Luftig visp".

Gör så här:

1. Smält margarin i en kastrull, tillsätt mjölk och grädde.
2. Smula ner jäst i en bunke, blanda ner socker, salt och kardemumma och rör tills en smet bildas. Tillsätt den fingervarma mjölkblandningen och rör sedan ner mjöl tills degen är någorlunda fast. Det är bättre att ha en något lös deg som kan jäsa och tillsätta mer mjöl efter jäsningen.
3. Jäs i runt 40-60 minuter på varmt ställe.
4. Knåda degen smidig med mjöl och dela i 8-12 bitar, forma bollar och låt jäsa i 20-30 minuter.
5. Pensla med grädde och grädda sedan i mitten av ugnen i 225°C 9-14 minuter beroende på storlek. Skär av ett lock på bullen när den svalnat.
6. Blanda riven mandelmassa med vatten och spritsa på bullen, täck med vispad grädde, sätt tillbaka locket och pudra med florsocker.

**Margarin Alla mjölkfria margarin är tyvärr inte veganska. Det är vanligt att D-vitamin tillsätts margarin och ofta är det från en animalisk källa. Vill man ha ett djurfritt margarin kan du köpa Carlshamns margarin.*

***Vadå växtmjölk och växtgrädde? Med växtmjölk/växtgrädde menas dryck gjord på soja, havre, mandel, hasselnöt osv. De finns att hitta i de allra flesta matbutiker. Växtgrädden har en högre fetthalt.*

Vad äter veganen?

Veganer får ofta frågor om vad de äter. För många är en måltid inte en måltid utan ett dött djur på tallriken. I andra länder har människor ätit sig mätta i tusentals år utan att betrakta andra djur som mat, till exempel i Indien.

Intresset för veganism ökar hela tiden och nya veganer upptäcker att omställningen inte är så stor. Det mesta vi äter kommer redan från växtriket, till exempel äpplen, pasta, tomater, ris och bröd.

Olika veganer äter olika saker. En del äter pizza, vegetariska hamburgare och annan snabbmat. Andra äter frukt, nötter och grönsaker. De flesta äter lite av varje och är varken en "junk food vegan" eller ett "hälsofreak".

Nyblivna veganer vill ofta att maten ska smaka som tidigare. Idag är det lättare än någonsin att laga djurvänliga versioner av traditionella maträtter eftersom "ersättningsprodukterna" har blivit fler och godare. Det finns växtbaserade varianter av korv, ost, färs, crème fraiche, mjölk, filéer, grädde etc.

Många veganer får också en ny-tändning i köket. De börjar experimentera med nya råvaror och nya smaker och tar nya vägar i matbutikerna.

Veganism är inte ett val mellan god mat och mindre god mat. Veganism är ett val mellan god mat som inte går att försvara och god mat som går att försvara.



Veganprojektet Västerås är en lokal djurrättsgrupp som informerar om, utbildar om och bildar opinion för veganism.

Hör gärna av dig till oss:

www.facebook.com/veganprojektetvasteras

veganprojektet@gmail.com