

1925.

R E C E P T B O K



Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

FÖR
DEN SVENSKA HUSMODERN



1925.

R E C E P T B O K



FÖR
DEN SVENSKA HUSMODERN



RE

ÄK

7

83

RECEPT FÖR ANVÄNDNING
AV
ÄKTA VITAMIN-JÄST
I HUSHÅLLET



UTGIVNA AV:

TEKNISKA AKTIEBOLAGET BRAMIN

10 KUNGSTRÄDGÅRDSGATAN

STOCKHOLM 15

TEL. 3581

83

RECEPT FÖR ANVÄNDNING

VA

ÄKTA VITAMIN-ÄST

I HUSHÅLLET

EFTERTRYCK FÖRBJUDES



UTGIVNA AV:

TEKNISKA AKTIEBOLAGET BRAMIN

10 KUNGSTRÄDGÅRDSGATAN

AX. SEIERSEN & C:o TRYCKERI

MALMÖ 1923. 5531

TE
"Br
fog kan
viktigast
värde de
Stor
och därf
såväl sor
de ännu
är och f
Alla
betyda,
det är v
kunnigh
Hur
vid bakt
icke äge
den vikt
Jäst
fritt och
luftens o
och t. o.
kommer,
vid jäste
Vill
som är
grundsat
lut finas
utdrygar
hindra j
Var
och hyg

"Bröd är livets stod", säger ett gammalt ordspråk. Med fog kan man säga, att bröd sedan uråldriga tider varit vårt viktigaste födoämne och samtidigt i förhållande till sitt näringsvärde det enda ekonomiska födoämnet nu för tiden.

Stora besparingar kunna göras genom att baka i hemmen, och därför riktas denna bok till alla husmödrar, de skickligaste såväl som de mindre erfarna, för att erbjuda en hjälp att möta de ännu alltjämt höga levnadskostnaderna. Bakning i hemmet är och förblir alltid god ekonomi.

Alla vilja vi emellertid ha gott bröd. Detta behöver icke betyda, att brödet skall vara fint och påkostat, utan endast att det är väl bakat och framställt av fullgoda ingredienser med kunnighet och omsorg.

Huru goda och fina ingredienser man än använder sig av vid bakningen, så kan dock hela baket misslyckas, om jästen icke äger sin fulla jäsningsförmåga. Därför är också jästen den viktigaste faktorn vid bakningen.

Jästen förlorar sin jäskraft, då den såsom oftast händer, fritt och obetäckt får ligga på handlandens disk och utsättas för luftens och värmens förstörande verkan. Den förtorkar, möglar och t. o. m. skäms. För att nu icke tala om hur ofta det förekommer, att damm, rök, mindre behagliga dofter o. s. v. fastna vid jästen.

Vill Ni undvika alla dessa olägenheter, använd då

Äkta Vitamin-Jäst,

som är en med särskild omsorg och efter de mest hygieniska grundsatser tillverkad jästprodukt. Den framställes av absolut finaste spannmål och utan tillsats av potatismjöl eller andra utdrysande och av kroppen osmältbara stärkelseämnen, vilka hindra jästens förmåga att fullt utveckla sin jäskraft.

Varje bit Äkta Vitamin-Jäst om c:a 50 gram är aptitligt och hygieniskt förpackad i staniolpapper och kommer sålunda

från fabriken till degträget utan att beröras av någon mer eller mindre ren hand och utan att utsättas för damm eller smuts.

Genom sin förpackning är den Äkta Vitamin-Jästen hållbarare än lös pressjäst, och förvaras den på svalt ställe, kan den hålla sig färsk i veckor. Varje obegagnad bit måste blott omsorgsfullt hållas inlindad i sitt staniolpapper.

På grund av sin absoluta renhet blir den Äkta Vitamin-Jästen drygare än lös pressjäst, och samtidigt billigare. Den Äkta Vitamin-Jästen inbespar för husmodern många dyrbara minuter genom sin höga jäskraft.

Äkta Vitamin-Jäst är jästen, som alltid kan finnas till hands i hemmet.

Kom ihåg namnet — **Äkta Vitamin-Jäst.**

Äkta Vitamin-Jäst vid matlagning.

Att man bakar med jäst har alltid varit en känd sak, ty jästen är det enda naturliga jäsningsmedlet. Men att jäst i stor utsträckning kan användas vid matlagning är åtminstone för flertalet svenska husmödrar ännu tämligen obekant.

Den senaste forskningen på läkekonsten och hälsolärans områden har lärt oss betydelsen av vitaminerna. **Äkta Vitamin-Jäst** är ett koncentrat av vitaminer och håller ungefär samma äggvitehalt som kött. Genom att använda Äkta Vitamin-Jäst kan man därför öka mängden av värdefull och lättsmält äggvita i alla maträtter. Vidare tillgodogör sig kroppen genom närvaron av vitamin-jästen större mängder av vår födas äggviteämnen, och blir maten rikare på näringssalter.

De recept, som återfinnas i slutet av denna bok (sid. 38), kunna ge varje husmoder en god ledning vid tillredning av diverse maträtter med **Äkta Vitamin-Jäst** samt giva uppslag till nya kombinationer.

Om jäst i dieten hänvisas till sid. 43.

Diverse bakverk med ÄKTA VITAMIN-JÄST

Matbröd.

1. Grova rågakakor med Äkta Vitamin-Jäst.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 1 tsk. salt, $\frac{1}{2}$ kg. grovt rågmjöl, $\frac{1}{4}$ kg. rågsikt, omkr. $\frac{1}{2}$ lit. vatten.

Omkr. $\frac{3}{4}$ av mjölet lägges i ett fat, och det ljummade vattnet tillsättes under kraftigt arbete med degspade eller tråsked. Vitaminjästen utröres med sockret och saltet, varefter den blandas till degen, vilken sedan arbetas tills den är fast och smidig. Degen beströs med mjöl, täckes med en bakduk och ställes att jäsa. När det jäst upp till dubbel storlek, omarbetas den på bakbordet med mera mjöl. Då degen släpper händer och bord, lägges den tillbaka i fatet och får åter jäsa upp till dubbel storlek. Utbakas i runda, c:a 2 cm:s tjocka kakor, vilka naggas något, lägges på smord plåt samt i mitten uttagas med ett litet runt mått. Kakorna få jäsa upp och gräddas i varm ugn.

2. Rågsiktskakor med Äkta Vitamin-Jäst.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. salt, drygt $\frac{1}{2}$ kg. rågsiktsmjöl, $\frac{1}{4}$ kg. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ lit. mjölk, $\frac{1}{2}$ kaffekopp sirap, 1 tsk. anis, 1 tsk. fenkol.

Av $\frac{3}{4}$ av mjölet, den ljummade mjölken samt den med saltet utrörda Äkta Vitamin-Jästen slås en jämn och ganska stadig deg som får jäsa upp. När degen jäst till dubbel storlek, tillsättes de grovt krossade brödkryddorna och den lätt värmda

sirapen. Degen arbetas smidig på bakkbordet med resten av mjölet och får åter jäsa. Utbakas i kakor av omkr. $2\frac{1}{2}$ cm:s tjocklek, som behandlas och gräddas på samma sätt som i föregående recept.

3. Gammaldags rågsiktskakor med Äkta Vitamin-Jäst.

2 bitar Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 1 kg. rågsiktsmjöl, $\frac{1}{4}$ kg. sammanmalet rågmjöl, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl, 1 lit. oskummad mjölk, 50 gr. smör, margarin eller flott, 1 kaffekopp sirap, 2 tsk. fenkål, 2 tsk. kummin, 1 rågad tsk. salt.

Mjölken ljummas och nedröres i omkr. $\frac{2}{3}$ av mjölet. Jästen utröres med sockret (om så önskas även med 1—2 msk. ljum mjölk) och inarbetas i degen, som när den är blank och smidig, ställes att jäsa. När degen är uppjäst tillsätts det halvsmlta fettämnet, den ljummade sirapen, saltet och de grovstötta brödkryddorna samt så mycket mjöl att degen kan arbetas på bakkbordet. När den släpper händer och bord får den åter jäsa till dubbel storlek. Degen utbakas i c:a 3— $3\frac{1}{2}$ cm:s tjocka kakor, som ej uttagas i mitten. De få jäsa först på mjölad duk, vändas sedan på plåt, naggas samt få jäsa ännu en kort stund, varefter de gräddas i god ugnsvärme.

4. Grahamkakor med Äkta Vitamin-Jäst.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 2 tsk. socker, 1 tsk. salt, $\frac{1}{2}$ kg. grahammjöl (sammanmalet vetemjöl), $\frac{1}{4}$ kg. rågsikt och vetemjöl (blandat), omkr. $\frac{1}{2}$ lit. vatten eller mjölk.

Degen beredes och kakorna utbakas och gräddas på samma sätt som grova rågsiktskakor (N:o 1).

5. Kryddlimpor med Äkta Vitamin-Jäst.

$1\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 2 tsk. socker, 1 kg. rågsiktsmjöl, drygt $\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl, 1 lit. mjölk, 6 msk. smält smör eller flottyr, 2— $2\frac{1}{2}$ del. sirap, 2 tsk. salt, 1 msk. anis, 1 msk. fenkål, 4—5 finhackade pomeransskal.

Vitamin-Jästen upplöses med sockret och 1—2 msk. mjölk. Av rågmjölet och ljummade mjölken och Vitamin-Jästen arbetas en deg, som när den slår blåsor får jäsa till dubbel storlek. Uppjäst tillsättes den med fett, den ljummade sirapen, saltet och kryddorna samt vetemjöl till lagom tjocklek. Degen arbetas på bakbordet tills den är smidig och ganska hård, varefter den åter får jäsa till dubbel storlek. Uppjäst utbakas den till 6—7 avlånga limpor, som läggas tätt bredvid varandra på mjölad bakduk, som uppdrages i ett stort veck mellan varje bulle. När bullarne äro jästa, stjälpas de på bakplåten (nu undre sidan uppåt!), naggas kring sidorna, få jäsa en kort stund och gräddas 30—40 min. Överpenslas under gräddningen ett par gånger med vatten.

6. Kärnmjöklslimpor med Äkta Vitamin-Jäst.

Knappt 2 bitar Äkta Vitamin-Jäst, 1 msk. socker, $1\frac{1}{4}$ lit. kärnmjöl, 1 kg. grovt rågmjöl, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. rågsiktsmjöl, knappt 2 kg. vetemjöl, $2\frac{1}{2}$ —3 dcl. sirap, 3 msk. finhackade pomeransskal, 2 msk. fenkål, 1 knapp msk. salt.

Samma beredning av degen samt utbakning av limporna, jämte jäsning och gräddning som i föregående recept är beskrivet. Härav blir 7—8 ganska stora limpor.

7. Vörtbröd med Äkta Vitamin-Jäst.

2 bitar Äkta Vitamin-Jäst, 2 tsk. socker, 1 lit. hopkokt vört (av 4 lit. köp-vört), $\frac{1}{2}$ lit. mjölk, 1 kg. vetemjöl, $1-1\frac{1}{4}$ kg. rågsiktsmjöl, 2 tsk. salt, 1 hekto flottyr, 4 dcl. sirap, 2 msk. fenkål, 2 msk. anis, 3—4 msk. finhackade pomeransskal.

Dagen före bakningen hopkokas vörten. På kvällen göres en fast deg av den kalla mjölken, omkr. hälften av vetemjölet och hälften av den med sockret lösta Vitamin-Jästen. Degen får stå över natten i ej för varmt rum. Tidigt på morgonen tillsättes den värmda vörten, resten av Vitamin-Jästen samt rågsikt till en fast och slät deg. Degen får jäsa upp till dubbel

storlek, då den ljummade sirapen, det smälta flottet, kryddorna och saltet iblandas. Rågsikt och vetemjöl tillsättes, och degen arbetas minst 15 min. på bakhordet, varefter den åter får jäsa upp. Utbakas och gräddas som i föregående recept. Härav blir omkr. 9 tämligen stora limpor.

8. Vitt smörgåsbröd med Äkta Vitamin-Jäst.

2 bitar Äkta Vitamin-Jäst, 1 lit. oskummad mjölk, omkr. 2 kg. vetemjöl, 100—125 gr. smör, margarin eller flottyr, 2—3 msk. strösocker, $\frac{1}{2}$ msk. salt.

Mjölken ljummas och inarbetas småningom i omkr. $\frac{2}{3}$ av vetemjölet. Den med sockret utrörda Vitamin-Jästen tillsättes, och degen arbetas i fatet tills den slår blåsor. Den får jäsa upp, då det halvsmälta fettet, saltet samt mera mjöl tillsättes. Degen arbetas blank och smidig på bakhordet och får sedan åter jäsa upp. Utbakas i långa bröd — lika långa som plåtens bredd —, som, när de jäst upp, penslas med vatten och gräddas i varm ugn. Penslas 3—4 gånger under gräddningen.

9. Rosenbröd.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. oskummad mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 75 gr. smör, flottyr el. margarin, 2 msk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 8 finstötta kardemummor.

Degen tillsättes och arbetas på samma sätt som i föregående recept. Den utbakas till bullar av ett mindre äpples storlek, som får jäsa på plåt. Strax innan bullarna gräddas, skäres med vass kniv ett kryss på varje bulle. Penslas ett par gånger med vatten under gräddningen.

10. Bergiskt bröd.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 6 dcl. oskummad mjölk, drygt 1 kg. extra prima vetemjöl, 75 gr. smör, margarin eller flottyr, 1 rågad msk. socker, 1 tsk. salt. — Att strö på bröden, 3 msk. vallmofrön, 1 äggvita (eller smält smör och vatten).

Degen t
utbakninge
samman till
och på den
på plåtar oc
vispad äggvi
vallmofrön.

11. Smör
 $\frac{1}{3}$ bit Äkta
socker, $\frac{1}{2}$ t
T

Degen
efter andra
den i knapp
med smält s
barna komm
placeras på
och gräddas

12. Frans
 $\frac{1}{2}$ bit Äkta
kg. vetemjöl

Degen t
små avlång
plåtarnas in
vatten. Pen

Anm.
arbetas en g
mycket mjöl

13. Grov
Knappt 1 b
kall mjölk

Degen tillsättes och arbetas som i föregående recept. Vid utbakningen utrullas degen i tumstjocka längder, som flätas samman till 5- och 3-flätor. Flätorna göras 25—30 cm. långa och på den bredare lägges en av de smalare. Bröden få jäsa på plåtar och penslas strax före insättningen i ugnen med lätt vispad äggvita eller smör och vatten samt beströs rikligt med vallmofrön. Gräddas i varm ugn vackert ljusbruna.

11. Smörgåsgifflar.

$\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $3\frac{1}{2}$ dcl. oskummad mjölk, 1 msk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 2 msk. smör eller margarin, vetemjöl. —

Till smörjning: 1 msk. smält smör.

Degen tillsättes och arbetas på vanligt sätt. När den efter andra omarbetningen med smöret fått jäst upp, utkavlas den i knappt 1 cm:s tjocklek. Skäres i trekanter som penslas med smält smör och hoprullas från den bredare sidan så att snibbarna komma mitt på rullen. Rullarna böjas i halvmåneform, placeras på smord plåt, få jäsa upp, penslas med smörvatten och gräddas i varm ugn.

12. Franska bröd

$1\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 1 lit. vatten, drygt $1\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl, 1 struken msk. salt, 50—75 gr. smör eller flottyr.

Degen tillsättes och arbetas på vanligt sätt. Utbakas till små avlånga bröd, som få jäsa väl upp på plåt. Strax före plåtarnas insättning i den varma ugnen, penslas bröden med vatten. Penslingen upprepas ett par gånger under gräddningen.

Anm.: Om så önskas, behöver degen för dessa bröd blott arbetas en gång, men den bör då göras ganska fast, så att ej för mycket mjöl behöver tillsättas vid utbakningen.

13. Grovt formbröd. I.

Knappt 1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. kallt vatten, $\frac{1}{2}$ lit. kall mjölk, $1\frac{1}{2}$ dcl. sirap, 1 kg. grovt rågmjöl, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl, 1 rågad tsk. salt.

Alla ingredienserna arbetas tillsammans på kvällen till en ganska stadig deg. Degen får under natten stå i ordinär rumstemperatur. Tidigt påföljande morgon omarbetas degen på bakbordet och lägges i smorda och mjölade brödformar, som dock ej få bli mer än till hälften fyllda. Degen får jäsa upp tills den når till $\frac{3}{4}$ av formens höjd, då bröden gräddas i ordinär ugnsvärme omkr. $1\frac{1}{2}$ tim. Prövas med sticka, som bör komma fram utan deg om bröden äro färdiga.

Anm.: Detta utmärkta bröd bör ej ätas, förrän det är minst ett dygn gammalt.

14. **Grovt formbröd. II.**

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. kall mjölk, $\frac{1}{2}$ lit. kallt vatten, 1 dcl. sirap, 2 msk. brun farin, 1 tsk. salt, 1 msk. kummin, 1 msk. finhackade pomeransskal, $\frac{1}{2}$ kg. grovt rågmjöl, $\frac{1}{2}$ kg. rågsiktsmjöl, 200—250 gr. vetemjöl

Alla ingredienserna blandas samman på kvällen (degspadet bör vara kallt). Tidigt på morgonen arbetas degen på bakbordet, och när den är fast och blank, lägges den i formar och behandlas som i föregående recept.

15. **Kraftbröd.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $1\frac{1}{4}$ lit. mjölk (blandad med vatten), 2 dcl. sirap, 1 kg. grovt rågmjöl, $\frac{1}{2}$ kg. grahammjöl, omkr. 2 hekto havremjöl, 1 tsk. salt.

Alla ingredienserna blandas väl på kvällen i ett fat. (Vätskan skall vara kall.) Degen täckes över och får stå att jäsa på en ej för varm plats. Tidigt påföljande morgon omarbetas degen på bakbordet med tillsats av mera mjöl, om så skulle behövas. Degen lägges i formar, som fyllas till hälften. Formarne insättas efter en kort stund i en till en början ganska svag ugn. Bröden gräddas $1\frac{1}{2}$ —2 tim., varefter de stjälpas ur formarna, överstrykes med varmt vatten och inlindas i bakdukar.

Anm.: Detta bröd skall, om lyckat, vara tätt, väl genomgräddat och av en fyllig något sötaktig smak. Det håller sig på god förvaringsplats 8—14 dagar.

16. Grahambröd i form.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ msk. socker, omkr. $1\frac{1}{2}$ kg. grahammjöl, $\frac{1}{4}$ kg. vetemjöl, 1 lit. vattenblandad mjölk (eller enbart mjölk), 1 tsk. salt, 2—3 msk. sirap, 3 msk. olivolja eller smält flottyr.

Större delen av grahammjölet inarbetas i den ljummade vätskan. Den med sockret utrörda jästen tillsättes och degen arbetas en god stund. När den jäst upp, iblandas den ljunmade sirapen, fettet och saltet, varefter den grundligt knådas på bakbordet. Degen utbakas i avlånga bullar, som läggas i formar, vilka endast få fyllas till hälften. Så snart som degen jäst upp till ett litet stycke från kanten, insätts formarne i ordinär ugnsvärme. Bröden fordra allt efter storleken en gräddningstid av 1— $1\frac{1}{2}$ tim.

17. Vitt formbröd.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 2 tsk. socker, 4 del. mjölk, 3 del. vatten, omkr. 1 kg. vetemjöl, 2 msk. smält smör, margarin eller flottyr, 1 tsk. salt.

Degen tillblandas som i föregående recept. Efter omarbetandet efter första jäsningen, delas den i två delar, vilka läggas i smorda brödformar och få jäsa upp, dock ej allt för mycket, ty då blir brödet ej fullt så smakligt. Gräddas i god ugnsvärme 40—50 min.

Mjukt Kaffebröd med äkta Vitamin-Jäst

18. Enkelt vetebröd.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, $1\frac{1}{2}$ del. socker, 1 hekto smör, margarin eller flottyr, 10 kardemummor.

Av den med 1 tsk. socker utrörda Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, samt vetemjöl tillslås en smidig deg, som får jäsa upp. När degen jäst sig till dubbel storlek tillsättes det med sockret rörda fettet samt de stötta kardemummorna. Degen arbetas på bakkbordet med mera mjöl, tills den släpper händerna. Den får sedan åter jäsa upp i fatet, varefter den utbakas till flätor, kransar eller runda större bullar, kakor etc. Bröden få jäsa upp på smörd plåt, penslas med mjölk eller vatten och gräddas i god ugnsvärme.

Anm. Av samma deg kan givetvis utbakas mindre bullar och kransar, s. k. portionskaffebröd.

19. Finare kaffebröd.

2 bitar Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 1 lit. oskummad mjölk, omkr. 2 kg. vetemjöl, $2\frac{1}{2}$ hekto smör eller margarin, $2\frac{1}{2}$ del. socker, 20 kardemummor, 25 sötmandlar, 10 bittermandlar. — Till Pensling och garnityr: $\frac{1}{2}$ ägg, socker, mandel eller kanel.

Degen tillsättes som i föregående recept och får jäsa till dubbel storlek. Smöret röres pösigt med sockret och blandas till den uppjästa degen tillika med de stötta kardemummorna och bittermandlarna. Sötmandlarna skållas, finhackas och iblandas. Degen arbetas väl, först i fatet och sedan på bordet, tills den är fast och elastisk, varefter den åter får jäsa upp. Den utbakas som i föregående recept. När bröden jäst upp på plåtar, penslas de med vispat ägg, varvid en del beströs med socker och

finhackad ma
god ugnsvärme

20. Hamb

1 bit Äkta V
omkr. 1 kg.
strösocker, 10
1 liten kaffel
smör

Degen b
för andra
tjock. Kaka
tjock degrul
las kakan; d
varvid här o
Hela ytan b
kakan jäst

21. Kaff

1 bit Äkta V
1 kg. vetem
Att lä g
 $\frac{1}{2}$ del. ris

Degen
föregående
rivna citro
hackas me
plåten lag
täckta hela
med ströb
Kakan grä

finhackad mandel, eller ock med grovstött kanel. Gräddas i god ugnsvärme.

20. Hamburger kaffekaka.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. oskummad mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 1 hekto smör eller gott isterflott, $1\frac{1}{4}$ dcl. strösocker, 10—12 kardemummor. — Att lägga på brödet: 1 liten kaffekopp korinter, 1 äggula, 2 msk. grädde, 1 dcl. smält smör (el. smörblandning), $1\frac{1}{2}$ dcl. strösocker.

Degen beredes som i föregående recept. När den jäst upp för andra gången, utkavlas den i en stor kaka, knappt 2 cm. tjock. Kakan lägges på plåt och runt omkring lägges en finger-tjock degrulle. Äggulan och grädden blandas och härmed penslas kakan; därpå kommer det smälta, något avsvalnade smöret, varvid här och var i kakan göres ganska djupa stick med gaffeln. Hela ytan beströs med korinterna och sist med sockret. När kakan jäst upp, gräddas den i god ugnsvärme.

21. Kaffekaka från Rügen.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. gräddmjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 1 hekto smör eller flottyr, $1\frac{1}{2}$ dcl. socker. — Att lägga på kakan: 1 dcl. strösocker, $\frac{1}{2}$ dcl. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ dcl. rismjöl, 2 msk. kallt smör (omkr. 70 gr.), skal och saft av $\frac{1}{2}$ citron.

Degen beredes, får jäsa och utkavlas på samma sätt som i föregående recept. Sockret och mjölsorterna blandas med det rivna citronskalet, och det värmda men ej smälta smöret inhackas med kniv, så att det hela blir som grova smulor. Den på plåten lagda kakan — den kan gärna liksom i föreg. recept täcka hela plåtytan — penslas med ägg eller grädde och belägges med ströblandningen. Sist stänkes citronsaft över det hela. Kakan gräddas i god ugnsvärme.

22. Äppelbröd. (Gammalt tyskt recept.)

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 1 dcl. socker, 1 hekto smör eller margarin. — Att lägga på kakan: 3—4 stora, lösa äpplen, 1 äggula, 4 msk. socker, 1 struken msk. kanel, 1 rågad msk. kallt smör.

Degen beredes som vanligt. Uppjäst utbakas den i en stor kaka knappt 2 cm. tjock, som runt kanten förses med en lillfingerstjock degrulle. Kakan lägges på plåt, penslas med äggula och belägges med tunna äppleklyftor tätt efter varandra. När kakan jäst upp, fördelas smöret i flockar på äppelskiivorna, varefter över hela ytan strös kanel samt ganska tjockt med socker. Gräddas i god ugnsvärme.

23. Kaffekrans med kakaosmet.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. helst oskummad mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 1 hekto smör eller margarin, $1\frac{1}{4}$ dcl. socker. — Att lägga mellan degen: 2 stora msk. smör eller smörblandning (75 gr.), $1\frac{1}{2}$ —2 msk. kakaopulver, 4—5 msk. socker, 2—3 msk. finhackad sötmandel.

Degen beredes på vanligt sätt. När den jäst upp för andra gången utkavlas den på bakkördet i en 1 cm:s tjock kaka, som bör vara så liksidig som möjligt. Den bestrykes med smör-, socker- och kakaoblandningen, som rörts pösig, och som bör vara kall. Den finhackade mandeln strös över ytan, och kakan hoprullas. Rullen formas till en större eller två mindre kransar, som ställas på plåt och med kanten uppåt. När kransen jäst upp, kan den om så önskas klippas, varefter den gräddas i god ugnsvärme.

24. Russinbullar.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 3 dcl. gräddmjölk, drygt $\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl, 75 gr. smör eller margarin, 3—4 msk. socker, $1\frac{1}{2}$ dcl. kärnlösa russin helst de mörka kaliforniska), 2 ägg.

Vitamin-Jästen löses med sockret och $\frac{1}{4}$ av mjölken, litet av mjölet tillsättes och den lilla s. k. "för"- eller "jäsdegen" får jäsa upp. I ett annat fat röres smöret och sockret, de vispade äggen tillsätts, och blandningen slås till "jäsdegen", varefter mjöl inarbetas till en smidig deg. Sist iblandas de sköljda, torkade och mjölade korinterna. Degen, som bör vara fast och elastisk, får jäsa till nära dubbel storlek. Utbakas i äggstora bullar, som få jäsa på plåt. Bullarna gräddas i varm ugn och, när de äro nästan färdiga, penslas de med grädde eller mjölk, varefter de färdiggräddas.

25. Snäckor med citron.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker $\frac{1}{2}$ lit. mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 75 gr. margarin eller flottyr, 1 del. socker.
Mellanlägg: 1 stor msk. smör, 1 äggula (kan uteslutas), rasp av 1 citron, 2 msk. strösocker.

Degen beredes på vanligt sätt (se N:o 8) och får jäsa. När den jäst upp för andra gången, utkavlas den till en 1 cm:s tjock kaka, som penslas med det halvsmälta smöret, blandat med äggulan och beströs med sockret och citronraspet. Kakan hoprullas, varefter degrullen skäres i 3—5 cm. långa stycken, som sättas med den skurna sidan mot den smorda och mjöldoftade plåten. Bullarne få jäsa upp, penslas med ägg eller mjölk, beströs med socker och gräddas i varm ugn.

26. Snäckbröd med kakaofyllning i form.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. oskummad mjölk, omkr. 1 kg. vetemjöl, 2 rågade msk. margarin eller god flottyr, 4 msk. socker, 8 stötta kardemummor. — Fyllning: $1\frac{1}{2}$ msk. smör, $1\frac{1}{2}$ msk. kakaopulver, 4 msk. socker, 2—3 msk. grovstötta nötkärnor.

Vitamin-Jästen utröres med 1 tsk. socker. Mjölken ljummas, och så mycket mjöl iröres, att man får en tämligen fast deg, i vilken jästlösningen väl inarbetas. Degen får jäsa till dubbel storlek, smöret och sockret tillsätts tillika med mera mjöl,

varefter degen arbetas på bakbordet, tills den släpper händerna, varpå den åter får jäsa upp. Utkavlas i en kaka av 1 cm:s tjocklek, vilken bestrykes med smöret, sockret, kakaon och de stötta nötterna, som alltsammans rörts till en smidig massa. Kakan hoprullas och skäres i omkr. 4 — 4½ cm. långa bitar, vilka ställas bredvid varandra i en smord och mjölad rund form eller stekpanna, som bör ha ganska höga kanter. Bullarne få jäsa upp och fullt ihop, varefter ytan penslas med ägg elier grädde och beströs med finhackade nötter och socker. Gräddas i ordinär ugnsvärme, $\frac{3}{4}$ —1 tim.

27. Delikat korintkrans.

½ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 3 del. mjölk, drygt ½ kg. vetemjöl, 1 ägg, 50 gr. smör eller margarin, $\frac{3}{4}$ del. socker. Mellanlägg: ½ hekto sötmandel, 4 msk. strösocker, 1 msk. smör, 4—5 msk. korinter.

Degen beredes på vanligt sätt, och får jäsa upp 2 gånger. — Mandeln skällas och stötes med sockret och smöret till en fin massa. Korinterna sköljas och torkas. — När degen jäst upp andra gången, utkavlas den till en tunn kaka, som bör vara av långt fyrkantig. Mandelmassan breddes med kniv på kakan och korinterna fördelas över den. Kakan rullas ihop, formas till en krans på en plåt, får jäsa, klippes och gräddas i varm ugn.

28. Finsk kringla.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, ½ lit. oskummad mjölk, drygt 1 kg. prima vetemjöl, 2¼ del. strösocker, 2 hekto smör eller margarin, ½ tsk. finstött muskotblomma, 1 tsk. finstötta kardemummor.

Degen arbetas som vanligt, men bör gärna arbetas tre gånger, därav två gånger på bakbordet. Den bör vara fast, men smidig och elastisk. Utrullas i drygt tumstjocka längder, som formas till stora kringlor, vilka få jäsa på plåt. Penslas med äggula och mjölk och gräddas i god ugnsvärme.

29. Dansk fö
½ bit Äkta Vita
med ägg (omkr.
blandning, 1 d:o
kopp strösocker,

Vitamin-Jäst
mängden. Det s
(kall) iblandas o
ganska fast deg,
gen lägges i en
nära intill degen.
knuten av hand
vänt sig och kn
(läsningen bruk
lämpligast att g
sockret, russiner
utrullas till en
smord plåt. Nä
beströs med finh
värme.

30. Dansk ju

1 bit Äkta Vita
drygt 1 kg. ve
(mjukt) eller i
2 hekto korinter

Degen tillsa
för andra gång
sucaten. Degen
och mjölade f
hälften. Form
brödet får ej j
moderat ugnsv

29. Dansk födelsedagskringla.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 1 vanlig kaffekopp full med ägg (omkr. 5 st.), 1 kaffekopp med smält smör eller smörblandning, 1 d:o med oskummad mjölk, vetemjöl. — 1 kaffekopp strösocker, 1 kaffekopp kärnlösa russin, 10 stötta kardemummor.

Vitamin-Jästen löses i degfatet med den mindre sockermängden. Det smälta smöret, de vispade äggen och mjölken (kall) iblandas och så mycket mjöl inarbetas, att man får en ganska fast deg, som slås med degspaden tills den är jämn. Degen lägges i en mjölad handduk, som ombindes, men ej allt för nära intill degen. Knyttet lägges i en balja med kallt vatten med knuten av handduken uppåt, och får kvarligga tills knytet vänt sig och knuten kommit nedåt, då degen är färdigjäst. (Jäsningen brukar taga en tid av 9—12 tim., varför det är lämpligast att göra degen på kvällen.) Den arbetas om med sockret, russinen och kardemummorna samt mera mjöl. Den utrullas till en vriden, rund eller avlång krans, som lägges på smord plåt. När kransen jäst upp, penslas den med ägg och beströs med finhackad mandel, varefter den gräddas i god ugnsvärme.

30. Dansk julkaka.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ lit. oskummad mjölk, drygt 1 kg. vetemjöl, 1 hekto smör, 1 hekto gott kokosflott (mjukt) eller isterflott, $1\frac{1}{2}$ del. socker, 2 hekto sultanrussin, 2 hekto korinter, 1 hekto mörka, kärnlösa russin, 1 hekto succat.

Degen tillsättes och arbetas som vanligt. När den jäst upp för andra gången, iblandas frukten och den i strimlor skurna succaten. Degen, som bör vara ganska stadig, lägges i smorda och mjölade formar, som endast böra vara fyllda till drygt hälften. Formarna ställas till jäsning under $\frac{1}{2}$ —1 tim., men brödet får ej jäsa upp så mycket som vanligt bröd. Gräddas i moderat ugnsvärme 1— $1\frac{1}{2}$ tim., tiden beroende på formarnas

storlek. Provas med vispsticka i brödets mitt; kommer stickan fram utan rå deg, är brödet färdigt. — Detta bröd håller sig gott 2—4 veckor.

31. Mariannes kaffekaka.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, $3\frac{1}{2}$ dcl. mjölk, omkr. $\frac{3}{4}$ lit, mjöl, 1 äggula, 75 gr. smör eller margarin, $1\frac{1}{2}$ dcl. strösocker, 25 gr. succat, 5 bittermandlar. — Att strö på kakan: 1 dcl. socker, 1 dcl. mjöl, 3 msk. smält smör, 15 finhackade sötmandlar.

Vitamin-Jästen löses upp med 1 tsk. socker, äggulan, den ljummade mjölken, sockret, smöret och så mycket mjöl, att man får en ganska fast deg. Degen arbetas kraftigt, tills den slår blåsor, då den lägges i en smord och brödbeströdd form eller stekpanna och får jäsa. När kakan är uppjäst, penslas den med äggvita och beströs med en blandning av socker, mandel och mjöl samt smält smör, som med en gaffel arbetas in, så det hela får en grymig konsistens. Kakan gräddas i god ugnsvärme.

32. Hastighetskaka.

Knappt $\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 6 dcl. vetemjöl, 2 dcl. potatismjöl, 4 msk. socker, 4—5 msk. smält margarin eller flottyr, omkr. 3 dcl. gräddmjölk, 8 stötta kardemummor.

Vitamin-Jästen upplöses i litet av den med sockret ljummade mjölken. Därefter iblandas alla de övriga ingredienserna, och degen slås under minst 10 min. smidig och blank. Den lägges i smord och mjölad form eller i en medelstor långpanna och får jäsa upp, men dock ej för mycket. När degen börjar höja sig, överpenslas ytan med mjölk och formen införes i ordinär ugnsvärme där brödet gräddas omkr. $\frac{3}{4}$ tim.

Ann.: Tillåter tiden att degen omarbetas en gång i fatet efter första uppjäsningen blir brödet ännu bättre.

33. Gammaltyskt gräddbröd.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 6 del. gräddmjölk, omkr. 1 kg. mjöl, 2 ägg, 150 gr. smör eller margarin, 1 liten kaffekopp socker. — Att breda på kakan: 1 kopp tjock grädde, 1 kopp socker, 4 stötta skorpor, 2 tsk. kanel.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, de vispade äggen och mjöl tillblandas en lagom fast deg, som ställes att jäsa. När den jäst upp, tillsättes sockret och smöret samt mera mjöl. Degén arbetas på bakbordet och får åter jäsa. En långpanna smörjes och mjölas och beklädes med den utkavlade degen i tjocklek av 1— $1\frac{1}{2}$ cm. Grädden vispas lätt upp (ej fullt till hårt skum) och strykes över kakan. Sockret blandas med skorp-smulor och kanelen samt korinterna och strös över det hela. Långpannan — en plåt med kanter kan även användas — införes i god ugnsvärme där brödet gräddas 20—30 min. OBS.! Innan brödet sättes i ugnen stickes det här och var med en gaffel.

34. Enkel, men delikat smörkaka.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 3 del. gräddmjölk, 150 gr. smör eller margarin, 2 msk. socker. — Att läggas på kakan: 1 äggvita, 125 gr. socker, 125 gr. sötmandel, 1 tsk. kanel, 50—75 gr. smör.

Av Vitamin-Jästen, gräddmjölken, det halvsmlta smöret och sockret göres en deg, som arbetas så länge att den slår blåsor och blir blank. Den får jäsa upp något, varefter den utkavlas i tjocklek av 1 cm. och lägges på en smord plåt. När kakan jäst upp litet, penslas den med vispad äggvita, beströs med sockret, den skällade och hackade sötmandeln samt kanel. Över det hela fördelas sedan smöret tätt i små flockar. När kakan jäst upp, gräddas den ljusbrun i varm ugn.

35. Saffransbröd.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 2 tsk. socker, $\frac{3}{4}$ lit. gräddmjölk, omkr. $1\frac{1}{4}$ kg. mjöl, 25 öre saffran, 3 msk. mjölk, 6 del. socker, 150 gr. smör eller margarin, 20 st. sötmandlar, 6 st. bittermandlar, 15 stötta kardemummor, 1 kaffekopp sultanrussin.

Saffranet torkas på ett papper i mycket s v a g ugnsvärme, varefter det stötes med en sockerbit och löses i de tre skedarna ljummad mjölk. Degen tillslås som vanlig deg med jästen, den ljummade mjölken, $\frac{3}{4}$ av mjölet och saffransmjölken, varefter den ställes att jäsa till dubbel storlek. — Smör och socker röras pösigt, bittermandlarna rivas, den skållade sötmandeln hackas och iblandas tillika med russin. Smeten röres i den uppjästa degen, mera mjöl tillsättes och degen arbetas kraftigt, så den blir slät och jämn. Den får åter jäsa upp, varefter den utbakas till större eller mindre bröd och bullar, flätor, kransar m. m. Brödet får jäsa upp, penslas med äggula och mjölk. En del beströs om så önskas med mandel och socker. Gräddas i varm ugn.

36. Amerikanskt potatisbröd.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 5 medelstora potatisar, 1 lit. vatten (för kokning av potatisen), omkr. $1\frac{1}{4}$ kg. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ lit. gräddmjöl, 1 msk. socker, $\frac{1}{3}$ msk. salt, 1 ägg, 2 msk. smält flottyr.

Potatisen råskalas, skäres i tjocka skivor och får koka i hälften av vattnet 5 min. Detta vatten slås bort, och den återstående vattenmängden påhålles, i vilken potatisen får koka färdig. Potatisen drives jämte vattnet genom ett sikt och, när massan är ljum, nedröres vetemjöl till lagom tjocklek, saltet och den i litet av vätskan upplösta Vitamin-Jästen. Degen slås kraftigt och får sedan jäsa upp. Mjölken ljummas och tillsättes tillika med sockret och det vispade ägget samt fettet. Degen arbetas en god stund förut i fatet, sedan på bordet och får åter jäsa upp. Uppjäst utbakas degen i större och mindre bröd, som få jäsa på plåt, penslas med mjölk och gräddas i god ugnsvärme.

37. Finare potatisbröd.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 3 medelstora potatisar, $\frac{3}{4}$ lit. vatten, knappt 1 kg. vetemjöl, 4 del. gräddmjölk, 2 ägg, 4 msk. socker, $\frac{1}{4}$ msk. salt, 75 gr. smör, 2 del. kärnlösa russin.

Degen tillsättes och arbetas som i föregående recept. När vid sista jäsningen smöret (eller margarinet) tillsättes, får detta ej vara smält, utan endast mjukt. Sist tillsättes russinen. Degen utbakas i större bröd eller lägges i formar och gräddas på vanligt sätt.

38. Mjuka tékakor.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 2 stora potatisar, 8 del. vatten, $\frac{3}{4}$ kg. mjöl, 3 del. mjölk, 1 ägg, 2 msk. socker, 3 msk. smält kokosflott, 5 stötta kardemummor.

Degen tillsättes och arbetas som i recept N:o 36 är nämnt. Efter sista jäsningen utkavlas degen i en stor kaka av 1 cm:s tjocklek, som urtagas med runt mått i kakor av 10 cm:s genomskärning. Kakorna penslas med litet mjukt smör, en skära göres i mitten, och de vikas dubbla. De få jäsa på plåt, penslas med vatten och gräddas i varm ugn.

39. Engelska tékakor.

$\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 3 del. mjölk, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, $\frac{1}{3}$ tsk. salt, 2 tsk. socker, 2 msk. ljumat smör eller margarin (omkr. 50 gr.) — Till pensling: 1 msk. smör.

Degen tillsättes och arbetas som vanligt, men behöver inte jäsa mer än en gång i fatet. Den utkavlas i knappt 1 cm:s tjocklek och uttages med dricksglas till runda kakor. Hälften av kakorna penslas med smör, andra hälften av kakorna lägges på de smörbestrukna och tilltryckas tätt. Kakorna få jäsa på plåt, varefter de penslas med ljum mjölk och gräddas i varm ugn.

40. Skottska tékakor.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tekopp överbliven havregrynsgröt, 1 msk. socker, 1 msk. smör eller margarin, $1\frac{1}{2}$ dcl. mjölk, vetemjöl till lagom fast deg (omkr. 4 hekto).

Vitamin-Jästen utröres med sockret och saltet och blandas till den med den varma mjölken utrörda havregrynsgröten. Fettet tillsättes samt så mycket mjöl att degen blir tämligen fast. Uppjäst utkavlas den i drygt 1 cm:s tjocklek, sporras runt omkring ett stort tefat, varefter den uppkomna kakan sporras mitt itu i två halvor. Kakorna få jäsa på plåt, penslas med vatten och gräddas i varm ugn.

41. Semlor.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 4 dcl. oskummad mjölk, omkr. $\frac{3}{4}$ kg. mjöl, $1\frac{1}{4}$ dcl. socker, 75 gr. smör, 10 kardemummor, 10 bittermandlar, 25 sötmandlar.

Vitamin-Jästen utröres med sockret och blandas till den ljummade mjölken, som inarbetas i större delen av mjölet. Degen täckes och får jäsa till dubbel storlek, stående på varm plats. Smöret och sockret röres pösigt och blandas till den uppjästa degen tillika med den stötta kardemumman och bittermandeln samt den skällade och hackade sötmandeln. Degen arbetas först i fatet och sedan på bakkbordet och behövt mjöl tillsättes. Degen får åter jäsa upp på varm plats. Uppjäst utbakas den i bullar, stora som ett större äpple, vilka ställas på plåt, lätt tillklappas och få jäsa upp. Väl uppjästa penslas de med ljum mjölk och gräddas i god ugnsvärme.

42. Fyllda semlor (s. k. "hetvägg").

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 tsk. socker, 4 dcl. god mjölk, omkr. $\frac{3}{4}$ kg, mjöl, 1 dcl. socker, 75 gr. smör, 12 kardemummor. — Fyllning (för 6 bullar): 60 gr. sötmandel, 5 st. bittermandlar, 100 gr. socker, $\frac{1}{2}$ msk. vatten, inkråmet från bullarna, $1\frac{1}{2}$ dcl. tjock grädde.

Degen tillsättes, arbetas och utbakas som i föregående recept. För fyllningen skällas mandeln, males på kvarn och stötes med sockret under pågjutning av helt litet kallt vatten. När massan är smidig och jämn är den färdig för användning. På bullarna, som böra vara kalla, avskäres ett lock, varefter en del av deras inre urgröpes. Inkråmet blandas med mandelmassan och det hela tillsättes med den skumvispade grädden. Massan fylls i bullarna och locken läggas på. Semlorna värmas strax före de skola serveras.

43. Horn. (Fina kaffegifflar.)

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $3\frac{1}{2}$ del. gräddmjölk, 2 msk. socker, 50 gr. smör, mjöl. — För utkavlingen: 25 gr. kallt smör, 35 gr. sötmandel, 2 msk. socker, 1 äggula, 1 tsk. smör.

Degen beredes på vanligt sätt och bör vara ganska hård. När den jäst upp för andra gången, utkavlas den i $\frac{1}{2}$ cm:s tjocklek. På degen lägges det kalla smöret i tunna skivor varefter den lägges fyradubbel och åter kavlas ut med lätt mjölad kavel. Vikningen upprepas ännu en gång, varefter degen utkavlas i en $\frac{3}{4}$ cm. tjock kaka. Kakan skäres i tresnibbar med sidor ungefär 20 cm. långa. På varje tresnibb breddes en massa, beredd av grovstött mandel, socker, 1 tsk. smör och $\frac{1}{2}$ äggula. Snibbarna hoprullas från en av sidorna och vikas i halvmåneform. Få jäsa upp på plåt, penslas med äggula och vatten och gräddas i varm ugn.

44. Saltstänger.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 4 del. oskummad mjölk, 1 msk. socker, 3 msk. smör eller margarin, omkr. $\frac{3}{4}$ kg. mjöl, — Att stryka på bröden: 1 msk. smält smör, 1 tsk. salt, 2 tsk. kummin.

Degen tillsättes, arbetas och får jäsa som vanligt. Efter andra uppjäsningen utbakas av degen runda stänger, i längd av 15 cm. och tjocklek som en ordinär manstumme. Bröden få jäsa

på plåt och omedelbart före gräddningen penslas de med smör och beströs tunnt med fint salt och något tjockare med kummin. Gräddas i varm ugn.

45. **Göteborgsringar.** (Stor sats.)

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. god mjölk, omkr. 1 kg. mjöl, 1 hekto smör eller margarin, 1 hekto socker. Inarbetning efter andra uppjäsningen: $\frac{1}{2}$ kg. smör, mjöl. — Att strö på kransarna: Grovt strösocker, kanel.

Degen beredes som vanlig jäsdeg och får jäsa två gånger. Efter andra jäsningen inarbetas det kalla smöret samt så mycket mjöl att degen låter arbeta sig på bakbordet. Degen mjölas och får sedan ligga på svalt ställe några timmar, varefter den utrullas i drygt blyertspennstjocka längder, som formas till ringar. Ringarna tryckas i socker och kanel, ställas på plåt, få jäsa en kort stund och gräddas i varm ugn.

46. **Sudna kringlor.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $3\frac{1}{2}$ —4 dcl. mjölk, 2 msk. socker, 2 msk. smör, mjöl, 1 ägg, $\frac{1}{4}$ tsk. stött muskotblomma.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken samt mjöl göres en tämligen stadig deg, som får jäsa upp. Då tillsättes det med sockret rörda smöret (eller margarinet) muskotblomman samt mjöl till en stadig deg, som väl arbetas så den blir jämn och smidig. Av degen rullas genast fingertjocka längder, som formas till kringlor. Kringlorna läggas allt efter som de bliva färdiga i en kastrull med svagt kokande vatten, dock aldrig flera åt gången än som få rum på botten. När kringlorna efter en kort stund flyta upp mot vattenytan, tagas de varsamt upp med hålslev och läggas på smorda plåtar. Gräddas efter en hel kort stund i varm ugn.

47. **Wienerbröd.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, knappt $\frac{1}{2}$ lit. oskummad mjölk, omkr. $\frac{3}{4}$ kg. mjöl, 2 msk. socker. — Till inkavling: 150 gr. smör. Pensling: $\frac{1}{2}$ ägg, (socker och hackad mandel).

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, sockret samt större delen av mjölet, tillsättes en deg, som arbetas tills den är smidig och blank. Den får jäsa, men dock ej så mycket som vid vanlig vetedeg. Den kavlas sedan ut till en 1 cm:s tjocklek och belägges med $\frac{1}{3}$ av smöret, varefter degen lägges samman i 3 delar, tilltryckes med kaveln och får vila på sval plats 15 min. Därefter utkavlas den ännu en gång i 1 cm:s tjocklek och belägges med andra tredjedelen av smöret, vikes samman, kavlas och vändes, kavlas åter ut och vikes samman, för att sedan stå svalt 15 min. Sista delen av smöret inkavlas på samma sätt. Degen kavlas nu 1 cm. tjock, sporras i $1\frac{1}{2}$ cm:s breda remsor, som snos samman och formas till kran-sar, snäckor, kringlor etc. Bröden ställas på smord, kall plåt. få tämligen långsamt jäsa upp och gräddas i het ugn.

48. **Thürinska julbullar.**

$1\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 6 del. mjölk, omkr. 1 kg. mjöl, 2 hekto smör eller margarin, 2 hekto socker, $\frac{1}{2}$ rivet citronskal, 200 gr. sultanrussin, 50 gr. hackad mandel, 50 gr. finskuren succat, 50 gr. finskurna, syltade apelsinskal. — För bestrykning av bullarna: 2—3 msk. smält smör, socker och fint stötbröd (av småkakor, kex e. dyl.).

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken samt ungefär $\frac{2}{3}$ av mjölet göres på vanligt sätt en fast och smidig deg, som får jäsa upp. Smöret och sockret röres pösigt och arbetas till den väl upplösta degen. Mera mjöl tillsättes och degen slås kraftigt, varefter den arbetas på bakkbordet, tills den är ganska fast och jämn. Sist inarbetas den mjölade frukten. Degen täckes över och ställes att jäsa. Den utbakas sedan i långa, breda bullar, som få jäsa upp på smord plåt. Innan bullarna föras in i

ugnen, penslas de med smör och beströs med socker och stötbröd. Gräddas i ej för het ugn 55—60 min. — Penslingen kan med fördel uppskjutas till bröden äro nästan färdiggräddade.

49. **Äpplestrudel.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{4}$ lit. mjölk, 2 msk. socker, 2 msk. smör, mjöl. — Till fyllning: 1 lit. äpplen, 1 kaffekopp socker, 2—3 msk. korinter, $\frac{1}{2}$ tsk. stött kanel, 2—3 msk. vete-mjöl. — Pensling: $\frac{1}{2}$ äggula.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, sockret samt tillräckligt av mjöl tillsättes en tämligen fast deg. Sist inarbetas det halvsmläta smöret. Degen får jäsa upp, varefter den på det väl mjölade bakbordet utkavlas så tunnt som möjligt, högst $\frac{1}{3}$ cm. tjockt. Kakan beströs med mjöl och belägges tätt med tunna och smala äppelskivor. Korinter, strösocker samt kanel strös ovanpå och kakan hoprullas, så den får form av en tjock korv. Denna lägges på smord, mjöldoftad plåt, får åter jäsa upp penslas med äggula och gräddas i medelmåttig ugnsvärme.

50. **Sviskonkaka.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 3 dcl. gräddmjölk, 1 msk. socker, 1 rågad msk. smör, $\frac{1}{4}$ tsk. salt. — Fyllning: 2 hekio goda sviskon eller katrinplommon, 4 msk. socker, 1 tsk. kanel, 2 ägg, 3 dcl. tjock grädde.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, sockret, smöret samt behöfligt mjöl göres en tämligen fast deg som ställes att jäsa. Under tiden kokas katrinplommonen i litet vatten jämt så mycket att de kunna urkärnas. Den uppjästa degen kavlas ut och en större, ej för hög form eller en stor stekpanna beklädes i botten och kring kanterna därmed. Kakan strös i botten med 2—3 msk. rivebröd, därpå lägges de urkärnade plommonen, som beströs med kaneln och hälften av sockret. Kakan får stå en stund på dragfritt ställe. Äggen, grädden och resten av sockret vispas samman och knappt hälften av blandningen

slås över plummonen. Kakan gräddas i ordinär ugnsvärme omkring $\frac{3}{4}$ —1 tim. och under tiden begjutes den med återstoden av gräddredningen i två repriser. Denna kaka är delikat som efterrätt eller till kaffe. Den bör ej tagas ur formen förrän den har betydligt svalnat av.

51. Kaka med ostmassa.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 3 del. mjölk, 2 msk. socker, 4 msk. smält smör (50 gr.), $\frac{1}{4}$ tsk. salt, mjöl. — Fyllning: 1 tekopp ostmassa (beredd av 2 lit. mjölk, som ystats med $\frac{1}{2}$ tsk. löpextrakt), 4 msk. socker, 2 msk. smör, 4 msk. tjock grädde, 1 ägg, $\frac{1}{2}$ —1 tsk. kanel.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, litet socker, saltet samt mjöl tillsättes en deg som får jäsa upp. Uppjäst iblandas sockret och smöret, varefter degen arbetas på bakbordet med något mera mjöl. Degen ställes att jäsa och under tiden beredes fyllningen. Ostmassan utröres med smöret, grädden och det vispade ägget. Sockret och kanelen tillsättes. En smord och mjölad plåtpanna eller större form beklädes med den utkavlade degen, fyllningen hälls i och kakan gräddas i medelmättig ugnsvärme. — Denna kaka skäres ej förrän den är fullt avsvälbad.

52. Napfkuchen. (Fint tyskt bakverk.)

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{4}$ lit. gräddmjölk, 150 gr. socker, 200 gr. smör, 4 ägg, omkr. 700 gr. mjöl, 100 gr. kärnlösa russin, 100 gr. succat, skuren i strimlor, 25 gr. skållad, hackad mandel.

Smöret röres pösigt med sockret och äggen som omväxlande tillsätts. Därefter nedröres ungefär hälften av mjölet, sedan Vitamin-Jästen upplösts i den svagt ljummade mjölken och därpå resten av mjölet. Smeten röres kraftigt, och när den är smidig och slår blåsor, iblandas frukten och mandeln. En stor eller två medelstora formar smörjas och brödbeströs och smeten iläggas. Efter en stunds jäsning gräddas bakverket i ordinär ugnsvärme omkr. 1 tim.

53. Extra karlsbader kaffekaka.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, 175 gr. smör, 100 gr. socker, 3 ägg, 250 gr. valnötskärnor, rivna skalet av 1 citron, 1 tsk. kanel, 200 gr. honung (1 stor kaffekopp), 100 gr. sultanrussin, omkr. $\frac{1}{4}$ lit. gräddmjölk.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade gräddmjölken, smöret, 2 hela ägg, 1 gula och mjölet göres en smidig deg som får jäsa. Under tiden bereder man fyllningen. De malda eller hackade valnötterna blandas med citronskalet, saften av $\frac{1}{2}$ citron och kaneln. Honungen får ett uppkok, nötblandningen och sultanrussin iläggas, och det hela får under omrörning koka 6—8 min. — Den uppjästa degen delas i två lika stora delar, som var för sig ganska tunnt utkavlas i två avlånga kakor. På varje del fördelas den avsvalnade fyllningen, varefter kakorna läggas på varandra och rullas samman. Rullen lägges i snäckfason uti en rund form eller stekpanna, som förut väl smorts och brödbeströts. Kakan får jäsa upp, penslas med äggvita och gräddas i ordinär ugnsvärme.

54. "Sally Lunn". (Engelsk tékaka.)

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 3 del. gräddmjölk, $1\frac{1}{2}$ msk. socker, 4 msk. smält smör eller margarin, 2 ägg, drygt $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Jästen utröres med den ljummade mjölken och sockret. Smöret tillsättes, därpå större delen av det siktade mjölet, de vispade äggen och saltet. Degen arbetas kraftigt med träsked, och så mycket mjöl tillsättes under arbetet, att degen blir ganska stadig, men dock ej så tjock som en vanlig utkavlingsdeg. Den hålles i ett par låga och smorda formar och får jäsa till dubbel storlek. Kakorna beströs med helt litet socker och gräddas vackert gulbruna i ordinär ugnsvärme.

55. Brioch

$\frac{1}{2}$ bit Äkta
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt,
3 h

Vitamin

ljummade

lös, arbeta

mjölet fat

täckes och

har jäst

mummor

varjant

till en l

därpå

jäsa p

jäsnin

hand

brioc

gräde

56.

 $\frac{1}{3}$ bit

n

De

proced

gängen

en för

jäsa på

57. P

Vis

des till

experim

Vitamin

55. Briocher.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 650 gr. prima vetemjöl, 2 del. mjölk,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt, $\frac{3}{4}$ del. strösocker, 6 stötta kardemummor, 4 ägg,
 3 hekto bästa smör. — Pensling: 1 ägg.

Vitamin-Jästen sönderdelas i tredjedelen av mjölet, den ljummade mjölken tillsättes, och degen, som skall vara ganska lös, arbetas raskt på bakbordet till en bulle, som lägges i ett mjölat fat. På bullen göres med kniv ett kryss, varefter fatet täckes och ställes på varm plats. När degen efter omkr. 1 tim. har jäst till dubbla volymen, inarbetas sockret, saltet, kardemummorna och äggen. Mellan varje ägg arbetas degen 5 min. varjämte tillsättes mera mjöl så degen blir fast. Den utkavlas till en kaka av drygt 1 cm:s tjocklek, smöret fördelas i flockar därpå och inkavlas ungefär som sker vid smördeg. Degen får jäsa på ej allt för varm plats 3—5 tim. Ett par gånger hejdas jäsningen genom att degen duktigt klappas till med mjölad hand. Degen lägges när den jäst upp sista gången, i smorda brioche- eller bakelseformar, penslas med ägg, får jäsa upp och gräddas i varm ugn.

56. Briochebullar.

$\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ kg. prima vetemjöl, $1\frac{1}{2}$ del. gräddmjölk, $\frac{1}{5}$ tsk. salt, 2 msk. socker, 3 ägg, $\frac{1}{4}$ kg. smör.

Degen tillsättes, arbetas och får genomgå samma jäsningss-procedur som i föreg. recept. När degen har jäst upp för sista gången, utbakas den i små bullar, i vars mitt med fingret göres en fördjupning, vari lägges en liten nötstor bulle. Bullarne få jäsa på plåt, penslas med ägg och gräddas i varm ugn.

57. Pepparkakor. (Lebkuchen.)

Visserligen torde det höra till ovanligheten att jäst användes till pepparkakor, men icke för ty har man genom upprepade experiment kommit till insikt om att en ringa del av Äkta Vitamin-Jäst har en förträfflig verkan på pepparkakshaket.

$\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $1\frac{1}{4}$ del. ljumt vatten, 1 kg. mjöl, 150 gr. smör eller margarin, $\frac{1}{2}$ kg. socker, $\frac{1}{2}$ kg. honung, 1 tsk. stötta nejlikor, 2 tsk. stött kanel, $\frac{1}{4}$ tsk. d:o vitpeppar, 1 tsk. stött kardemumma, 25 gr. renad pottaska.

Jästen löses i det ljumma vattnet och arbetas med litet av mjölet till en s. k. "jäsdeg", som får jäsa till dubbel storlek. — Honungen kokas upp, sockret lägges och kastrullen lyftes från elden. Kryddorna, den finstötta pottaskan och smöret iblandas. När massan kännes ljum, blandas den till den uppjässta degen. Så mycket mjöl tillsättes att degen kan arbetas smidig på bakbordet. Den får sedan vila ett par timmar på svalt ställe. Degen kavlas ut i tjocklek av $\frac{1}{2}$ cm. och skäres i avlånga fyrkanter, som sedan ställas på plåt. Kakorna få jäsa något på plåten, varefter de gräddas i god ugnsvärme.

Anm.: Kakorna kunna innan gräddningen, om så önskas, penslas med lätt vispad äggvita, blandad med litet socker, och sedan beläggas i de fyra hörnen och på mitten med halva, skällade mandlar.

58. Fina veteskorpor.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{3}{4}$ lit. oskummad mjölk, omkr, $1\frac{1}{4}$ kg. vetemjöl, $1\frac{1}{2}$ hekto smör, 1 kaffekopp socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 15 kardemummor.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, saltet, 1 tsk. socker samt mjöl tillsättes och arbetas på vanligt sätt en deg, som får jäsa till dubbel volym. Då inarbetas det med sockret rörda smöret, kryddorna samt mera mjöl. Degen arbetas först i fatet och sedan på bakbordet, tills den släpper händerna. Där-efter ställes den åter att jäsa till dubbel storlek. Degen utbakas, nu utan mjöl, till små runda bullar, som få jäsa på smorda plåtar. De gräddas i varm ugn. När bullarna svalnat, klyvas de mitt itu, läggas på plåt och få först stå i varm ugn för att få färg, varefter de ställas i underugnen — eller den avsvalnade stekugnen — att eftertorka.

59. Vardagsskorpor.

2 bitar Äkta Vitamin-Jäst, $1\frac{1}{4}$ lit. mjölk, $1\frac{3}{4}$ kg. mjöl, 1 hekto flottyr, 1 hekto smör eller margarin, $1\frac{1}{2}$ dcl. socker, 1 tsk. salt.

Flottytren får smälta i mjölken, när denna ljummas. Vitamin-Jästen utröres med 1 tsk. av sockret och saltet. Av mjölken, Vitamin-Jästen och större delen av mjölet arbetas på vanligt sätt en smidig deg, som ställes att jäsa till dubbel storlek. Då inarbetas smöret, rört med sockret, samt mera mjöl. Degen arbetas och behandlas som i föregående recept, dock med undantag att här något litet större bullar bakas ut.

60. Grahamskorpor.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. mjölk, $\frac{3}{4}$ kg. grahammjöl, $\frac{1}{4}$ kg. vetemjöl, 1 dcl. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, margarin eller prima flott (t. ex. mjukt kokosflott), 2 msk. hackade pomeransskal.

Mjölken ljummas, och flottytren smältes häri. Av Vitamin-Jästen, degspadet och saltet samt större delen av mjölet göres på vanligt sätt en väl arbetad deg. När degen jäst till dubbel storlek, tillsättes sockret och pomeransskalen samt mera mjöl. Degen arbetas grundligt tills den släpper händer och bord, varefter den åter får jäsa till dubbel storlek. Av degen utbakas ovala bullar — i storlek av ett stort hönsägg — som få jäsa på plåt och gräddas i god ugnsvärme. Bullarne klyvas efter det de kallnat och torkas som vanligt.

61. Sundhetsskorpor.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. vatten, 100 gr. smör eller margarin, 2 tsk. salt, 1 msk. socker, 9 hekto grahammjöl, 1 hekto vetemjöl.

Av det ljummade vattnet, Vitamin-Jästen, saltet, sockret samt behövt mjöl göres på vanligt sätt en smidig deg. När degen jäst upp till dubbel storlek, iblandas fett, varefter degen

arbetas väl tills den släpper händer och bord. Den får åter jäsa dubbelt stor, för att sedan utbakas och behandlas som i föreg. recept.

62. Kryddskorpor.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 msk. socker, 1 lit. mjölk, drygt 1 kg. vetemjöl, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. siktat rågsiktsmjöl, 1 tsk. salt, $1\frac{1}{2}$ hekto flottyr, 100 gr. smör eller margarin, 2 dcl. sirap, 2 msk. finhackade pomeransskal, $1\frac{1}{2}$ tsk. fenkål, 1 tsk. anis.

Vitamin-Jästen utröres med sockret, och blandas jämte den med flottytren ljummade mjölken, rågsikten samt en del av vetemjölet till en smidig deg, som får jäsa till dubbel storlek. Degen omarbetas med den värmda sirapen, smöret, kryddorna samt behövt vetemjöl, varefter den åter får jäsa upp. Utbakas i långa smala bröd, som får jäsa upp på plåt och gräddas i god ugn. När bullarne äro avsvalnade skäras de i $2\frac{1}{2}$ —3 cm. breda bitar, som klyvas och torkas på vanligt sätt.

63. Delikatessskorpor.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. gräddmjölk, 50 gr. flottyr, 100 gr. smör, $1\frac{1}{4}$ dcl. socker, knappt 1 kg. vetemjöl, 1 tsk. stött kardemumma, 1 tsk. d:o kanel.

Av Vitamin-Jästen, gräddmjölken och den smälta flottytren göres på vanligt sätt en deg som får jäsa. När den nått dubbel storlek, tillsättes smöret, rört med sockret, kryddorna samt behövt mjöl. Degen arbetas grundligt, får åter jäsa upp och utbakas till valnötstora bullar som får jäsa på plåt. Bullarna gräddas och behandlas som i de föregående recepten.

Bakverk med Äkta Vitamin-Jäst kokta i flottyr.

64. Hastighetsmunkar.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $2\frac{1}{2}$ del. mjölk, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. mjöl,
50—60 gr. smör, 2 msk. socker, 1 ägg. — Till kokning:
 $\frac{3}{4}$ kg. flottyr.

Vitamin-Jästen löses i den ljummade mjölken, och alla ingredienserna blandas till en smidig deg, som får jäsa till dubbel storlek. — Flotttyren upphettas, och med smorda skedar formas runda små bullar, som lägges, några få åt gången, i den kokande flotttyren. Munkarne få rinna av på gräpapper, och rullas strax i socker och litet kanel. —

65. Berlinermmunkar.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $2\frac{1}{2}$ del. gräddmjölk, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, 2 ägg, 4 msk. halvsmält smör, 2—3 msk. socker. — Fyllning: 1 tekopp fruktmos eller sylt. — Kokning:
 $\frac{3}{4}$ kg. flottyr.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, det ena ägget samt tillräckligt mjöl tillsättes på vanligt sätt en deg, som får jäsa till dubbel storlek. Då inarbetas smöret, sockret, det andra ägget samt mjöl, så degen blir lagom fast. Den arbetas på bakbordet blank och smidig och utkavlas till 1 cm:s tjocklek. Med runt mått avmärkas ringar på halva degen, och i mitten av varje sålunda markerad rundel lägges en klick fruktmos. Den andra hälften av degen vikes över, och kakorna uttågas med det förut använda måttet, på så sätt att syltklicken kommer inuti kakans mitt. Kanterna tilltryckas och kakorna få jäsa på smord plåt. När de jäst till nära dubbel storlek, kokas de gulbruna i het flottyr.

66. Äppelknyten. (Omkr. 20 st.)

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{4}$ lit. gräddmjölk, omkr. $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, 2 msk. smör eller margarin, 3 rågade msk. socker, $\frac{1}{2}$ rivet citronskal, 1 knivsudd salt, — Fyllning: 1 lit. lösa äpplen, 2—3 msk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. kanel.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, helt litet av sockret samt saltet och större delen av mjölet göres en smidig deg. När denna jäst upp till dubbel volym inarbetas de övriga ingredienserna. Sedan degen arbetats på bakkbordet tills den släpper händerna utkavlas den knapp 1 cm. tjock och skäres i fyrkanter. Av äpplena — som förut skalats och skurits i tärningar samt blandats med socker och kanel, tages en rågad tesked och lägges på varje fyrkant. Fyrkanterna skola vara omkr. 10 cm. på varje sida. Hörnen sanilas över fyllningen och tryckas liksom sidorna väl samman, varefter knytena få, med den hopnypna sidan nedåt, jäsa på smord och mjölad plåt. Kokas sedan i het flottyr, får rinna ut på gräpapper och rullas i socker.

67. Hamburger korintpuffar. (Omkr. 25 st.)

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $2\frac{1}{2}$ dcl. gräddmjölk, 75 gr. smör eller margarin, 4 msk. socker, 1 ägg, en knivsudd salt. — Fyllning: 1 hekto korinter, 1 msk. vaniljsocker. — För kokning: $\frac{3}{4}$ kg. flottyr.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade mjölken, litet socker, det vispade ägget samt saltet och behövt mjöl arbetas en deg, som får jäsa upp till dubbel storlek. Då tillsättes smöret och sockret samt mera mjöl. Degen arbetas smidig och jämn och kavlas ut i en liksidig fyrkant av $\frac{2}{3}$ cm:s tjocklek. Kakan beströs på ena hälften med de väl rengjorda korinterna och vaniljsockret, andra hälften vikes över och tillplattas med kaveln, så att degen häftar samman.

Kakan skäres i ej för stora rutor, som sedan de fått jäsa en stund på plåt, kokas i het flottyr och få rinna av, varefter de rullas i socker.

68. **Louisen-kransar.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $2\frac{1}{4}$ del. tunn grädde eller god mjölk.
1 ägg, drygt $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, 60 gr. smör, 2 msk. socker, 15 stötta kardemummor. — Till kokning: omkr. $\frac{1}{2}$ kg. flottyr.

Av Vitamin-Jästen, den ljummade grädden, ägget samt mjöl göres på vanligt sätt en deg som får jäsa. — Smöret och sockret röres pösigt och blandas jämte de stötta kardemummorna till degen, då denna jäst till dubbel volym. När degen åter jäst upp, utrullas den i ringfingertjocka längder, som formas till runda kransar, vilka få jäsa upp på plåt. De kokas sedan i het flottyr, få rinna av och rullas i socker.

69. **Jästa struvor.**

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 4 msk. socker, 4 ägg, $\frac{1}{2}$ rivet citronskal, 2 msk. smält smör, 2 del. oskummad mjölk, mjöl.

Äggen vispas med sockret 10 min. Vitamin-Jästen löst i den svagt ljummade mjölken tillsättes tillika med citronraspet, smöret och så mycket siktat mjöl att ringlarna efter den upplyftade vispen strax gå ihop. Smeten ställes att jäsa en stund. Sedan slås därav ett stort skedblad i en tratt med vid pip, och därpå föres tratten hastigt fram och tillbaka i en liten högkantad kastrull, till hälften fylld med kokande flottyr, så att ett galler bildas. Struvan vändes när den på undersidan blivit ljust brungul och kokas färdig på andra sidan. Allt efter som de äro färdiga, läggas struvorna på gråpapper och beströs lätt med strösocker.

Exempel på några efterrätter med Äkta Vitamin-Jäst.

70. Äkta savarin.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $1\frac{1}{2}$ dcl. mjölk, omkr. 300 gr. mjöl, 125 gr. smör, $1\frac{1}{2}$ msk. socker, 5 ägg, $\frac{1}{4}$ tsk. salt.

Av Vitamin-Jästen och den ljummade mjölken samt mjöl göres en smidig deg, som får jäsa upp. Smöret röres pösigt med sockret och inarbetas i den uppjästa degen. Äggen tillsättes, ett åt gången samt saltet och så mycket mjöl att smeten blir ganska stadig. Den arbetas kraftigt tills den slår blåsor, då den hålles i en smord, större hålförm. Formen, som ej får fyllas till mer än hälften, ställes på dragfri plats, och när smeten jäst upp, gräddas savارينen i varm ugn. — Savارينen serveras, ljum eller kall, genomdränkt med varm sockerlag, tillsatt med likör eller fruktsaft.

71. Jäsmunkar.

$\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{1}{2}$ lit. gräddmjölk, 3 ägg, 1 msk. socker, 1 dcl. skirat smör, mjöl.

Vitamin-Jästen löses i den ljummade mjölken, sockret och äggen. Så mycket siktat mjöl ivispas att det tjockt ringlar sig för vispen. Sist tillsättes det smälta avsvalnade smöret. Fatet övertäckes och får stå tills smeten har jäst upp. Då bör en munkpanna vara väl smord med smör och upphettad. Ett skedblad av massan lägges i varje rum och då munkarna fått färg och pöst upp vändas de för att gräddas på andra sidan. Allt efter de bliva färdiga, läggas de bredvid varandra på flata fat. Kalla läggas de i pyramid på tårtskål och översockras.

72. Jästvåfflor.

$\frac{1}{4}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 4 ägg, 2 msk. socker, 1 kaffekopp smält smör eller margarin, 250 gr. mjöl, omkr. $\frac{1}{2}$ lit. gräddmjölk, $\frac{1}{2}$ rivet citronskal.

Äggen vispas kraftigt med sockret. Mjölet, smöret, citronskalet och mjölken iblandas. Sist tillsättes den i 3 msk. ljummade mjölk löst Vitamin-Jästen. Smeten ställes att jäsa, och väl uppjäst gräddas därav på vanligt sätt våfflor.

73. Jästplättar.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 225 gr. mjöl (4 kaffekoppar), $\frac{2}{3}$ lit. mjölk 1—2 ägg, 1 msk. socker, $\frac{1}{3}$ tsk. salt, 2 msk. smält margarin. — Smör eller kokosflott till gräddning

Mjölken ljummas svagt och nedröres småningom med den lösta Vitamin-Jästen i det med sockret och saltet blandade mjölet. Ägget vispas och iblandas jämte det smälta margarinet. Smeten, som bör vara blank och smidig, får jäsa omkr. 1 tim. Av densamma gräddas sedan ganska tjocka plättar i smord plättlagg. Serveras varma med sylt.

Äkta Vitamin-Jäst vid matlagning.

Att använda sig av jäst i den direkta matlagningen, torde i vårt land ännu så länge endast vara förbehållet en och annan näringspsykologiskt bildad husmor. Men i det vetenskapligt upplysta Tyskland, och det praktiskt näringsintresserade Amerika (U. S. A.) börjar det numera höra till god och klokt bedriven matlagning, att när så lämpar sig tillsätta en hel del anrättningar med Vitamin-Jäst. Ty genom en ringa tillsats av äkta vitaminrik jäst bliva respektive anrättningar icke blott mera närande utan samtidigt också mera lättsmälta.

Som exempel lämnas här nedan anvisning på huru Vitamin-Jästen kommer till användning för en del rätter. I en intresserad husmors händer blir det sedan lätt, att i snart sagt vilken rätt som helst, strax före dennas avslutning, tillsätta en hel, eller halv eller endast en kvart bit Äkta Vitamin-Jäst. Det enda hon har att se till är blott att den äkta varan bekommes, den nämligen, som ligger i omslag av staniol och vidare är märkt med det inregistrerade märket "Äkta Vitamin-Jäst".

74. Potatisrisoller med fläsk.

$\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, 250 gr. mjöl, 250 gr. riven kokt potatis, 2 ägg, $1\frac{1}{2}$ msk. smör eller margarin, $1\frac{1}{2}$ hekto rökt skinka eller sidfläsk.

Mjölet, potatisen, den i 1 msk. mjölk lösta jästen, äggen och smöret blandas på bakkbordet till en deg, som får jäsa upp. Uppjäst utkavlas den fingertjock, uttages med ett dricksglas eller dyl. i runda kakor, varav hälften beläggas med hackad lätt uppfrästa fläsktärningar, som sedan de kallnat blandats med $\frac{1}{2}$ äggula och en msk. tjock grädde. De pålagda kakorna täckas med de andra kakorna, kanterna tryckas samman och kakorna, som böra kännas ganska fasta, mjölas lätt och läggas i kokande, saltat vatten, där de sakta få koka omkr. 20 min. Risollerna serveras med smör eller ännu bättre med svagt sockrad fruktmos.

Anm.: Risollerna kunna med fördel även kokas i flottyr, då de emellertid ej mjöldoftas.

75. Fiskrisoller.

$\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst, drygt $\frac{1}{2}$ kg. mjöl, 3 ägg, 100 gr. smör, 1 tsk. socker, 1 tsk. salt, tunn grädde, — Fyllning: 1 tekopp rensad kokt fisk, 2 hårdkokta ägg, 3 msk. smält smör, peppar, salt, persilja.

Vitamin-Jästen löses i 1 msk. ljumt vatten och blandas till äggen, smöret, mjölet, sockret och saltet. Så mycket tunn

grädde tillsättes, att degen blir smidig men ändå så fast att den låter handtera sig på bakhordet. Degen får jäsa upp, varefter den på samma sätt som i föregående recept uttages till runda kakor. På halva antalet kakor lägges fyllningen, bestående av den hackade fisken och dito äggen, sammanhållna med det smälta avsvalnade smöret och smaksatta med persiljan och kryddorna. På varje fylld kaka lägges en icke fylld dylik, kanterna tryckas samman och rissollerna få jäsa upp på smord plåt. De kokas sedan i het flottyr, beströs med riven ost och serveras heta.

76 Amerikansk kött- och grönsaksstuvning.

$\frac{3}{4}$ kg. tunn kalvbringa, 4 medelstora morötter, 2 d:o palster-nackor, 2 d:o purjolökar, selleri, 1 rågad msk. smör eller smörblandning, 2 msk. mjöl, omkr. $\frac{1}{2}$ lit. vatten, salt, ($\frac{1}{4}$ tsk. paprika eller hälften så mycket vitpeppar), $\frac{1}{3}$ bit Äkta Vitamin-Jäst.

Köttet skäres i valnötsstora bitar som brynas i smöret. De ansade och i stora stycken skurna vegetabilierna iläggas, och när även dessa blivit lätt brynta, påströs mjölet och omblandas med det hela. Salt och kryddor tillsätts och det kokande vattenet påspädes vid ena kanten. Stuvningen får under lock mycket sakta koka. Strax före serveringen tages ett par matskedar från stuvningen vari Vitamin-Jästen löses, varpå blandningen slås tillbaka i grytan och varsamt omröres med det hela. Stuvningen får sedan en kort stund sjuda — ej koka — varefter den serveras.

77. Vitkål à la Russe med Äkta Vitamin-Jäst.

1 ganska stort vitkålshuvud, 1 liten gul lök, vatten. — $1\frac{1}{2}$ msk. smör, 2 msk. vetemjöl, 1 tsk. potatismjöl, 1 kaffekopp söt eller svagt syrlig grädde, kålspad, salt, socker, $\frac{1}{2}$ bit Äkta Vitamin-Jäst. — Hackad persilja, stekta brödtärningar.

Kålhuvudet skäres i långa ganska breda strimlor som få koka under 20 min. i osaltat vatten, tillsatt med den gula löken. Spadet fränsilas, men tillvaratages. Smöret fräses med mjöl-

sorterna, grädde påspädes tillika med så mycket kålspad, att man får en simmig, tämligen tjock sås. Kålen ilägges, får ett uppkok och avsmakas. Strax före serveringen tages litet av såsen i vilken jätten upplöses, varefter blandningen försiktigt, men grundligt nedröres i stuvningen. Denna får stå vid sidan av elden för att hålla sig varm, men får ej komma i full kokning. Kålen upplägges på varm karott och överströs med hackad persilja och smörfrästa brödtärningar.

78. Omelette soufflé med sparris, svamp etc.

¼ bit Äkta Vitamin-Jäst, 75 gr. mjöl, 4 ägg, 3 dcl. gräddmjölk, salt, socker, vitpeppar. — Fyllning: någon stuvning av sparris, blomkål, jordärtskockor, svamp e. dyl.

Vitamin-Jästen löses i den ljummade mjölken. Äggulorna vispas 5 min., det siktade mjölet iblandas omväxlande med mjölken, och smeten, som bör vara ganska simmig, smaksättes med salt, socker och peppar, varefter den ställes en stund för att jäsa. Äggvitorna slås till hårt skum och nedröras, när smeten gått upp, varefter denna genast slås i smörad stekpanna, som införes i varm ugn. Omeletten, som gräddad blir ganska stor, hopvikes med någon stuvning emellan, eller ock fylles den endast med smörfräst hackad persilja, dill och några finklippta gräslöksstrån.

79. Amerikansk tomatgratin med Äkta Vitamin-Jäst.

½ bit Äkta Vitamin-Jäst, 5—6 stora, fasta tomater, 1½ msk smör, 2 rödlökar, 2 msk. hackad persilja, 4—5 msk. stötbröd.

En eldfast form smörjes med kallt smör och beströs med stötbröd. Tomaterna skäras i ganska tjocka skivor. Rödlökarna hackas. Vitamin-Jästen söndersmulas med stötbrödet. I formen lägges varvtals tomatiskivor, hackad rödlök och stötbröd med smörsmulor här och var. Överst strös stötbröd och över hela ytan fördelas små smörklickar. Formen införes i varm ugn och gratinen gräddas omkr. 25 min. Serveras i formen.

Några hembryggda drycker med Äkta Vitamin-Jäst.

Med omsorg hemmabryggda drycker, dessa må nu vara vin, julöl, enbärdricka, sockerdricka o. s. v. ha alltid och med fog ansetts vara förträffliga. Ännu förträffligare blir resultatet om vid deras beredning användes den starka, oförfalskade och rena Äkta Vitamin-Jästen.

80. Fin Ingefärsdricka med Äkta Vitamin-Jäst.

1½ bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 skiva rostat vetebröd, 1 hekto ingefära i bitar, 2 kg. toppsocker, 10 liter vatten, 5 citroner.

Ingefäran krossas grovt, inknutes i en musslinsbit och får koka under $\frac{3}{4}$ tim. i 5 lit. vatten, som, när det kokar, spädes, så samma vattenmängd finnes kvar. Sockret samt ytterligare 5 liter vatten hälls i kitteln, varefter det hela bringas till kokning och får efter uppkoket koka 10 min. Vätskan hälls i en med enrislag väl rengjord balja, och saften och det gula skalet av citronerna tillsättes. När drycken kännes ljum, lägges den rostade brödskivan, bestruken med vitaminjästen. Kärlet får sedan stå väl övertäckt i 3 dagar, varefter drycken silas genom duk och genast tappas på buteljer eller vichyvattensflaskor. Användes buteljer, tillslutas dessa med kork som överbindes. Buteljerna läggas på sval plats, och drickat är färdigt efter 3—5 dagar.

81. Sockerdricka.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, $\frac{3}{4}$ kg. socker, 6 lit. vatten, 4 citroner.

Det gula skalet skäres tunnt från citronerna och det inre vita avlägsnas noga. Citronerna skäras i tärningar och kärnorna tagas bort. Citrontärningarna läggas tillika med sockret i vatten, och lagen får efter uppkoket koka $\frac{3}{4}$ tim. Sista kvarten ilägges citronskalen. Blandningen silas i en större porslinskruka, och får stå väl övertäckt 3—4 tim., då jästen, uttrörd i 1 del. vatten, tillsättes. Efter ett dygn avskummas jästen väl, drickat silas och tappas sedan på buteljer på sätt, som i föregående recept är nämnt. Förvaras på kallt ställe, och är färdigt efter 10—12 dagar.

82. Mormors öl.

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 8 lit. vatten, $\frac{1}{2}$ kg. mellanbrunt farinsocker, 20 gr. humle, 1 hand grovt krossade enbär.

Humlen överhålles med kokhett vatten, vilket genast slås bort. Sockret, vattnet, farinsockret och humlen få efter uppkoket räknat koka 50 min. Mot slutet av koktiden ilägges enbären. Brygden får avsvalna, och när den kännes endast ljum, ilägges den med litet av vätskan uttrörda Vitamin-Jästen. Övertäckes och får jäsa 24 tim. Drycken skummas sedan väl, silas och tappas på buteljer. Förvaras första dagarna på ej allt för svalt ställe, men sedan flyttas buteljerna till en plats med källar-temperatur. Kan användas efter 7—10 dagar.

83. Enbärdricka. (Ett förträffligt julöl.)

1 bit Äkta Vitamin-Jäst, 1 lit. enbär (soltorkade), 10 lit. vatten, 400 gr. vitt socker, 300 gr. gult farinsocker, 2 msk. humle.

Det kalla vattnet hålles över de grovt krossade enbären och blandningen får stå 24 tim. Hålles därefter genom silduk

och får självrinna. En liter vätska fräntages och härmed får humlen koka 1 tim., varefter humledekokten silas till enbärs-vattnet. Detta sättes nu över elden i en stor kittel och får koka upp med sockret. Lagen får avsva, och när den kännes ljum, tillsättes den med litet av lagen uttrorda jästen. Drickat får övertäckt stå 24 tim., varefter det väl skummas, samt silas på ytterst väl rengjorda buteljer eller vichyvattensflaskor. Drickat förvaras på sval plats och kan användas efter 4—6 dagar. Allra bäst är det dock efter 10—14 dagar.

Jäst i dieten.

Alla veta vi, att vår hälsa är i hög grad beroende på vad vi äta.

Förr talade vetenskapen om fyra grupper av näringsämnen, nämligen äggvita, fett, kolhydrater och salter såsom nödvändiga för organismens tillväxt och underhåll. Under de senaste åren hava vetenskapsmännen funnit, att även en femte grupp, vitaminerna, äger allra största betydelse.

Vitaminer förekomma i snart sagt alla våra födoämnen, men de förstöras till stor del vid matens beredning genom kokning, stekning eller dylik behandling.

Bristen på vitaminer förorsakar större eller mindre magerhet, ofullständig utveckling, förstoppning, dålig matsmältning, bristande aptit, hudutslag, nervösa åkommor och allmän mat-tighet.

På vad sätt avhjälpes nu denna vitaminbrist?

Genom att äta vitaminrika födoämnen eller ta in vitaminpreparat.

Färsk jäst är av alla framstående näringsfysiologer erkänd såsom en rik källa för vitaminer. Vi hava med vår "Vitamin-Näring" lyckats framställa ett välsmakande jästpreparat med de mest lovprisade verkningar.

"Vitamin-Näring" underlättar matsmältningen, sätter alla kroppens körtlar i normal funktion, förbättrar en genom förstoppning nedsatt kondition, avlägsnar finnar, bölder och eksem förorsakade av digestionsrubbing. "Vitamin-Näring" är därför hälsomedlet för såväl sjuka som friska, gamla som unga.

"Vitamin-Näring" är lätt att förtära. Kan antingen förtäras enbart eller utbredd på kex eller bröd eller upplöst i vatten eller mjölk. Upplöses den i mjölk erhålles en alldeles särskilt närande dryck.

Preparatet tillverkas under vetenskaplig kontroll och förordas av läkare.

Låt Eder handlande sända Eder några bitar "Vitamin-Näring" två eller tre gånger i veckan. Den håller sig färsk på ett svalt ställe.

Läs vår broschyr och bruksanvisning, som medföljer varje bit "Vitamin-Näring", och begär intyg och upplysningar från

TEKNISKA AKTIEBOLAGET BRAMIN

STOCKHOLM 15

Kungsträdgårdsgatan 10



REGISTER.

Matbröd.

Sid.

1. Grova rågkakor	5
2. Rågsiktskakor	5
3. Gammaldags rågsiktskakor	6
4. Grahamkakor	6
5. Kryddlimpor	6
6. Kärnmjölkslimpor	7
7. Vörtbröd	7
8. Vitt smörgåsbröd	8
9. Rosenbröd	8
10. Bergiskt bröd	8
11. Smörgåsgifflar	9
12. Franska bröd	9
13. Grovt formbröd, I	9
14. Grovt formbröd, II	10
15. Kraftbröd	10
16. Grahambröd i form	11
17. Vitt formbröd	11

Mjukt kaffebröd.

18. Enkelt vetebröd	12
19. Finare kaffebröd	12
20. Hamburger kaffekaka	13
21. Kaffekaka från Rügen	13
22. Äppelbröd	14
23. Kaffekrans med kakaosmet	14
24. Russinbullar	14
25. Snäckor med citron	15
26. Snäckbröd med kakaofyllning i form	15
27. Delikat korintkrans	16
28. Finsk kringla	16

	Sid.
29. Dansk födelsedagskringla	17
30. Dansk julkaka	17
31. Mariannes kaffekaka	18
32. Hastighetskaka	18
33. Gammaltyskt gräddbröd	19
34. Enkel, men delikat smörkaka	19
35. Saffransbröd	20
36. Amerikanskt potatisbröd	20
37. Finare potatisbröd	21
38. Mjuka tékakor	21
39. Engelska tékakor	21
40. Skottska tékakor	22
41. Semlor	22
42. Fyllda semlor (s. k. "hetvägg")	22
43. Horn (fina kaffegifflar)	23
44. Saltstänger	23
45. Göteborgsringar	24
46. Sudna kringlor	24
47. Wienerbröd	25
48. Thürinska julbullar	25
49. Äpplestrudel	26
50. Sviskonkaka	26
51. Kaka med ostmassa	27
52. Napfkuchen	27
53. Extra karlsbader kaffekaka	28
54. "Sally Lunn" (engelsk tékaka)	28
55. Briocher	29
56. Brioché-bullar	29
57. Pepparkakor	29
58. Fina veteskorpor	30
59. Vardagsskorpor	31
60. Grahamskorpor	31
61. Sundhetsskorpor	31
62. Kryddskorpor	32
63. Delikatesskorpor	32

Bakverk kokta i flottyr.

d.

64.	Hastighetsmunkar	33
65.	Berlinermunkar	33
66.	Äppelknyten	34
67.	Hamburger korintpuffar	34
68.	Louisen-kransar	35
69.	Jästa struvor	35

Efterrätter.

70.	Äkta savarin	36
71.	Jäsmunkar	36
72.	Jästväfflor	37
73.	Jästplättar	37

Diverse maträtter.

74.	Potatisrisoller med fläsk	38
75.	Fiskrisoller	38
76.	Amerikansk kött- och grönsaksstuvning	39
77.	Vitkål à la Russe	39
78.	Omelette soufflé med sparris, svamp etc.	40
79.	Amerikansk tomatgratin	40

Några hembryggda drycker.

80.	Fin ingefärsdricka	41
81.	Sockerdricka	42
82.	Mormors öl	42
83.	Enbärsdricka	42

Jäst i dieten.

"Vitamin-Näring"	43
------------------------	----

Lyckan i Edert hem

är beroende på en god ekonomi

Varje SPARSAM husmoder
förfärdigar själv hemmets behov
av alla slags stickalster på den

SVENSKA VÄRLDSPATENTERADE
HEMSTICKNINGSMASKINEN

FAVORIT

Kontantförsäljningspriset är endast Kr. 150:—
och mot en handpenning av Kr. 25:— levereras
maskinen omedelbart på mycket humana
avbetalningsvillkor.

Gör Eder underrättad om vilka stora fördelar
en FAVORIT-maskin erbjuder Eder genom
att besöka eller tillskriva

FABRIKSAKTIEBOLAGET

FAVORIT

Kungsträdgårdsgatan 10

STOCKHOLM 15

m

mi

DE

:—
eras

elar
n

ET

AX. SEIERSEN & C:o TRYCKERI
MALMÖ 1923