

Grahamsboller

Ingredienser til 10 boller & 1 brød

50 g gær
4 dl vand
2 spsk. honning
6 dl kærnemælk
3 håndfulde græskarkerner
3½ dl grahamsmel
1½ dl rugmel
3 tsk salt
ca. 10 dl hvedemel
Sesamfrø til pynt



Layout og opskrift: Janne Aarre 2018 golfognatur.dk

Fremgangsmåde:

Gæren smuldrer i det lunkne vand og honningen opløses i blandingen. Tilsæt afkølet kærnemælk og salt. Græskarkernerne tilsættes. De grove melsorter blandes først i væsken. Herefter blandes hvedemelet i, lidt af gangen. Dejen skal være meget fugtig. Dejskålen tildækkes og hæver til dobbelt størrelse - ca. 1 time.

Hvis du ikke laver boller af hele dejen kan du bruge en bageform til havdelen af dejen.

Hæld dejen i formen og sæt bollerne på bagepapir med en ske. Man kan evt. dyppe skeen i varmt vand så dejen slipper lettere. Pynt med sesamfrø eller andre slags frø - se forslag nedenfor.

Dejen skal nu efterhæve til dobbelt størrelse.

Sæt pladen og formen i ovnen og giv bollerne ca. 25 min ved 220 gr. Formbrødet skal have lidt mere tid - ca. 40 min.

Forslag til pynt på bollerne:

Blå birkes, sorte eller lyse sesamfrø, nigellafrø eller græskarkerner. Hvis bollerne skal bruges som små madbrød kan man også strø oregano, timian eller knuste fennikelfrø på.

Boller som bliver lavet med kærnemælk får en god sej struktur og er meget velegnede som madbrød.

Velbekomme