

Boller med Sigtemel

*Ingredienser nok til 15-20 boller
eller 2 brød*

20 gr. gær
9 dl. vand
1 spsk. salt
½ spsk. sukker

600 gr. sigtemel
(eller sigtet speltmel)
200 gr. fuldkornsmel
(eller ½ hvede, ½ rug)



Layout og idé: Janne Aarre 2019

golfognatur.dk

Fremgangsmåde:

Opløs gæren i vandet og tilsæt salt, sukker og fuldkornsmel. Kom sigtemel i dejen og rør det godt rundt. Rør evt. med et stort piskeris.

Nu skal dejen hæve 2 timer eller gerne hele natten. Dejen sættes med en spiseske (dyppet i vand) på bagepladen eller hældes i forme. Hvis man laver boller bliver de lidt flade, men i formen bliver de højere.

Denne portion rækker til 15-20 boller eller 2 brød. Drys med solsikkefrø, græskarkerner, sesamfrø, nigella eller blå birkes.

Bag bollerne ved 225 gr. (varmluft ovn) i 15-20 min. Brød skal have lidt længere tid. Boller eller brød er færdige når man kan høre en hul lyd hvis man banker på bunden af dem.

Kommentar:

Bollerne er gode til madpakken eller picknick kurven.

Opskriften er lånt på twin-food.dk

Velbekomme