

# Boller med æble

---

*Ingredienser nok til 30 boller  
eller 2 brød*

50 gr. gær  
3 dl. vand  
3 dl. kærnemælk  
3 tsk. salt  
1 spsk. honning  
2 spsk. rapsolie  
1 stort groftrevet æble

100 gr. fuldkornshvedemel  
200 gr. sigtemel (eller sigtet speltmel)  
700 gr. hvedemel  
1 æg til pensling



Layout og idé: Janne Aarre 2020 [golfognatur.dk](http://golfognatur.dk)

## *Fremgangsmåde:*

Bland varmt vand og kærnemælk (så væsken er lun). Gæren smuldres i og der tilsættes salt, honning, rapsolie og groftrevet æble. Bland fuldkornshvedemel og sigtemel i væsken. Nu blandes hvedemelet i lidt af gangen. Brug en elpisker med dejkroge til at gøre dejen luftig hvis du ikke har en køkkenmaskine.

Dejen hæver et par timer eller til dobbelt størrelse. Herefter trilles bollerne (eller brøddene formes) og sættes på bagepladen. Pensl brødet med et sammenpisket æg. Efterhæver i ca. ½ times tid. Tænd ovnen på 250 gr. og når temperaturen er nået sættes pladerne i ovnen og der skrues ned på ca. 220 gr. (varmluft).

Bagetiden er ca. 18-20 min for boller og ca 25-28 min. for brød. Boller eller brød er færdige når man kan banke på bunden og høre en hul lyd. Hvis man bruger et bagetermometer skal temperaturen være ca. 96 gr. lige under skorpen.

## *Kommentar:*

Dejen kan også hæve i køleskabet natten over.

---

*Velbekomme*