

Fuldkornsboller

DEL 1

Fuldkornsboller 20 stk.

| | |
|--------|-------------------|
| 30 g | gær |
| 8 dl | vand |
| 2 tsk. | salt |
| 800 g | fuldkornshvedemel |
| 800 g | hvedemel |
| 75 g | hørfrø |
| 2 tsk. | olie |

Gæren udblødes i det kolde vand, til olie, salt og frø samt de mel typer. Æltes godt igennem og sættes på køl i min 6 timer gerne natten over.

Med en ske dyppet i kold vand deles dejen i 20 boller og sættes direkte på bageplade. Efter hæver i ca.20 min og bages ved 200 grader i ca. 18 min.

Afkøles og klar til servering

Energi fordeling hele portionen

| | |
|-------------|------|
| Kcal. | 5600 |
| Protein % | 16,2 |
| Fedt % | 11,1 |
| Kulhydrat % | 6,3 |

