

Lækre grovboller

6 dl.	Kerner (f.eks. solsikke, skårne rugkerner, sesam ,hørfrø)
6 dl.	Vand
6 - 8 dl.	Vand
1 pk.	Gær
2 tsk.	Salt
2 kg.	Mel

- De 6 dl. vand koges op sammen med salt og kerner i en gryde til det får en grødagtig konsistens.
- 6 – 8 dl. vand tilsættes, og når det er koldt nok røres gæren ud heri.
- Melet tilsættes, og det hele æltes godt.
- Dejen må gerne klistre en smule inden det bliver stillet til hævnning.
- Skal hæve til det har dobbelt størrelse.
- Bages ved 175 °C (varmluft 150 °C) 20 25 minutter, til skorpen er lysebrun.