

## Langtidshævede boller

8 dl. koldt vand  
10 gr. Gær  
300-350 gr. Hvedemel  
200 gr. Fuldkornsmel/grahamsmel  
200 gr. Havregryn  
200 gr. Blandede frø (fx græskarkerner, solsikkekerner, hørfrø mv.)  
2 spsk. olie  
1 spsk. Salt  
1 tsk. Sukker (evt. rørsukker)

Opløs gæren i vandet. Tilsæt salt, sukker, olie og alt det andet...  
Dejen skal være klistret.

Skal hæve i køleskabet i minimum 12 timer. Dejen kan holde sig i køleskabet i op til 5 dage.

Brug en ske til at lægge nogle klatter på en bageplade. Bages i forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 20 min.

Rigtig god fornøjelse :-)