

KoK AMOK Grovboller, 24 stk

Ingredienser:

5 dl mælk eller vand

1 pk. gær

2 æg (+1 til pensling)

2 spsk. raps eller olivenolie

2 tsk. salt

1 spsk sirup

3 dl havregryn

5 dl fuldkornsspeltmel

4-5 dl hvedemel

Æg til pensling

Fremgangsmåde:

1. Mælken lunes til den er lillefingervarm.
2. Mælken hældes i en skål, og gæren røres ud heri.
3. Alt bortset fra hvedemelet blandes i
4. Hvedemelet blandes i lidt af gangen
5. Dejen røres godt igennem og hviler i 15 minutter (ingen æltning endnu)
6. Nu tilsættes hvedemel til dejen kan æltes på bordet.
7. Dejen æltes godt igennem og deles i 16 klumper, som formes til boller eller figurer.
8. Bollerne sættes tæt sammen på en bageplade med bagepapir, så de danner et møllehjul/eller måske finder vi på noget sjovere ☺
9. Pensl bollerne med æg og drys evt. med havregryn, frø eller kerner
10. Tænd ovnen på 200 grader
11. Lad bollerne hæve 30 minutter på bagepladen.
12. Bollerne bages ved 180 °C i ca. 20 min.

Få direkte besked om arrangementer
Tilmeld dig nyhedsmails på hjemmesiden
www.diaetist-iskov.dk



Undervisning - personlig vejledning - foredrag - events - kantinerådgivning