

Koldthævede boller

24 stk

Ingredienser

8 dl vand
10 g gær, frisk
350 g hvedemel
200 g grahamsmel/ fuldkornshvedemel
200 g havregryn
200 g frø og kerner
2 spsk olivenolie
1 spsk salt
1 tsk sukker/rørsukker

Tip!

For mere smag kan tilsættes
surdejspulver. Læs om at dyrke din
egen surdej på Valdemarsro.dk eller
andre steder

Fremgangsmåde

1. Gæren opløses i koldt vand
2. Sukker, salt, olie og mel, gryn, kerne og frø tilsættes
3. Røres godt, Dejen skal være klistret
4. Hæver i køleskabet i minimum 12 timer, Kan holde sig i 5 dage - udvikler kun mere smag
5. Med 2 skeer lægges dejklumper på bagepladen; vælg runde boller eller de mere aflange som kuvertbrød
6. Bages i forvarmet ovn ved 200 grader i ca 20 min.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (75 g)
Energi	217 kcal/ 911KJ	164 kcal/ 689KJ
Fedt	6,5 g	5 g
Kulhydrat	31 g	23 g
Protein	6,5 g	5 g