



BOLLER - © unikarina 2009

Udarbejdet af www.unikarina.dk. Denne PDF er kun til privat brug. Jeg gør opmærksom på, at jeg i de fleste tilfælde ikke har udarbejdet opskriften selv, men har fundet den på min vej i maduniverset. God fornøjelse...





BOLLER - © unikarina 2009

Udarbejdet af www.unikarina.dk. Denne PDF er kun til privat brug. Jeg gør opmærksom på, at jeg i de fleste tilfælde ikke har udarbejdet opskriften selv, men har fundet den på min vej i maduniverset. God fornøjelse...

Ingredienser:

½ l Acido eller Yoghurt
½ l Vand, varmt
50 g Gær
½ dl Solsikkeolie
1tsk Salt
1 dl Grovvalset havregryn
1 dl Majsmel
1 dl Majsgrøn
1 dl Græskarkerner
1 dl Solsikkekerner
ca. 800 g Sigtet speltmel

Acido blandes med det varme vand, bliver lunken og klar til gæren, som røres ud heri. Tilsæt olie og salt.

Majsmel, majs- og havregryn samt alle kerner tilsættes.

Røres sammen, før melet lidt efter lidt blandes i.

Rør til en ensartet dej, som ikke må blive for tør eller for fugtig.

Hæver under fugtig klæde til dobbelt størrelse.

Dejen slås ned, Tilsæt evt. mere mel. Formes til boller eller franskbrød – alt efter smag og behag. Pensles med vand og kan pyntes med f.eks. sesamfrø eller hørfrø.

Bages, som boller, i ca. 18 – 20 min. ved 200°C. Hvis det bages som franskbrød skal det have længere tid. Brødet er klart, når det lyder hult, når man banker let på det.

Ovenstående opskrift kan varieres i en uendelighed – alt efter hvad man kan lide samt har på lager.

Af ovenstående portion bliver der ca. 24 boller eller 2 franskbrød

God fornøjelse...