



16 nøddeboller a 80 gram

Dette skal du bruge:

25 gram øko gær
4 ½ dl. vand
15 gram salt
25 gram sukker
1 æg
75 gram rapsolie
75 gram havregryn
50 gram hørfrø
50 gram sesamfrø
150 gram groft hvedemel
450 gram speltmel
100 gram nødder

Fremgangsmåde:

Start med at hakke nødderne groft – tag 25 gram fra til pynt
Bland gær og lunken vand og tilsæt resten af ingredienserne.
Rør på røremaskine eller håndmixer i ca. 10 min eller til dejen slipper skålsiden.
Hæver i ca. 1 time i skålen
Med en våd ske lægges 16 boller op på 2 plader med bagepapir på.
Drys resterende hakkede nødder på
Efterhæver i ca 1 time og bages i 18 min ved 210 grader i varmluft

www.finn-ekelund.dk