



## 22 boller med æbler a 80 gram

### Dette skal du bruge:

25 gram øko gær  
4 dl vand  
15 gram salt  
15 gram sukker  
75 gram olie  
1 æg  
100 gram frø/kærner  
200 gram grahamsmel  
50 gram klid  
50 æblefibre  
150 gram reven æble  
Ca 625 gram mel – gerne spelt

### Sådan skal du gøre:

Opløs gæren i lunkent vand  
Kom alle ingredienserne i skålen  
Rør i ca. 10 min på røremaskine  
Hæv til db. størrelse i skålen  
Med en ske lægges bollerne op på en bagepapirsbelagt plade.  
Brug gerne 2 plader  
efterhæv til db. str.  
pensl evt. med mælk eller kold kaffe  
Bages i 18 min ved 210 grader

[www.finn-ekelund.dk](http://www.finn-ekelund.dk)