



22 fiberboller med kernemælk

Det skal du bruge:

25 g gær
300 gram vand
400 gram kernemælk
15 gram salt
20 gram sukker
20 gram olie
100 grahamsmel/rugmel
150 dl groft hvedemel
75 gram klid
25 gram æblefibre
1½ dl kærner/frø - ca 100 gram
Ca. 600 gram hvedemel

Fremgangsmåde

Opløs gæren i lunken vand og tilsæt kernemælken. Kom salt, sukker, olie og kerner i og rør det ud. Grahamsmel og groft hvedemel kommes i og hvedemelet tilsættes lidt efter lidt. Dejen skal være klistret. Rør dejen rigtig godt sammen, gerne i 5 – 10 min, så der kommer masser af luft i dejen. hæver ca. 2 timer
. Med en ske sættes klatter af dejen på en bageplade, form dem lidt. Efterhæver i ca 1½ time
Bages ca. 20 min. Ved 200 grader

Velbekomme

www.finn-ekelund.dk