



Mine favoritboller

Det skal du bruge:

1 dl speltkerner
2½ dl vand
100 gram gulerødder (130)
50 gram nødder
½ dl vand

25 gram gær
3½ dl vand
15 gram salt
15 gram sukker
15 gram olie
1 æg
75 frø/kerner
250 gram groft mel
500 gram speltmel

Fremgangsmåde

speltkerner og vand koges i ca. ½ time og afkøles
Gulerødder skrælles og rives fint
Nødder hakkes i minihakker med lidt vand
Gæren opløses i vandet og resten af ingredienserne
kommes i
Æltes godt i ca. 10 min på maskine.
Hæver i en time i skål
Lægges på plade 20 stk a 90 gram
efterhæver til db str ca ½ time
Bages i varmluft 18-20 min 210 grader

www.finn-ekelund.dk