

Fuldkornsboller (10 stk.)

1 dl knækkede hvedekerner
2 dl. kogende vand
25 g gær smuldres i kernerne.
1 dl. 0,1 % eller 0,5 % A38
½ dl lunken vand
1 tsk. sukker
½ tsk. salt
2 spsk. oliven/rapsole
Ca. 350 g fuldkornshvedemel
Til pensling: ½ dl. A38
Til drys: fx sesamfrø/græskarkerner/blå birkes

1. Hvedekernerne overhældes med kogende vand og trækker mindst ½ time.
2. Gæren smuldres og tilsættes sammen med A38 og vand.
3. Sukker, salt, olie og fuldkornsmelet tilsættes (hold lidt af melet tilbage)
4. Ælt dejen godt igennem på et meldrysset bord.
5. Kom dejen tilbage i skålen, og lad den efterhæve i ca. 1 time.
6. Dejen slås ned og formes til 10 boller og efterhæver i ca. 20 min på bagepladen.
7. Bollerne pensles med A38 og drysses med fx sesamfrø
8. Bages ved 200 grader midt i ovnen i ca. 25 min og afkøles på bagerist.

NB: Dejen kan bruges til boller, brød, pitabrød, focaccia og fuldkornspizza.

Opskrift Helle Kromann