

Opskrift til 14 boller

Forberedelsestid

15

Tilberedelsestid

1 time og 15 minutter

Samlet tid

1 time og 30 minutter (inkl. hævetid)

Ingredienser

- 25 g gær
- 6 dl lunken vand
- 2 spsk. sukker
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie
- 150 g havregrød eller 100 g havregryn
- 100 g solsikkekerner
- 100 g fuldkornsmel (f.eks. grahamsmel)
- 700-800 g hvedemel (prøv dig frem, jeg bruger 700 - men er din dej for våd, så tilsæt mere)

Sådan gør du

1. Bland vand og gær i en skål.
2. Tilsæt sukker, salt og olivenolie.
3. Tilsæt solsikkekerner og din rest af færdiglavet havregrød (min var lavet på havregryn, mælk og vand), og rør rundt.
4. Tilsæt mel. Rør dejen på en røremaskine indtil dejen slipper kanterne. Det tager som regel 7-8 minutter.
5. Sæt dejen til hævnning med husholdningsfilm og et viskestykke hen over skålen. Filmen sikrer, at viskestykket ikke suger al fugten fra dejen. Lad dejen hæve i 60 minutter. Når dejen har hævet i cirka en halv time, tændes ovnen på 250 grader (eller 275, hvis din ovn kan gå så højt op). Sæt en dyb bageplade ind nederst i ovnen, og midt i ovnen sætter du en almindelig bageplade eller et bagestål, hvis du har sådan et (en almindelig bageplade fungerer også helt fint).
6. Sæt lidt vand over at koge i en elkedel.
7. Når dejen er færdighævet og ovnen (inklusive bagepladerne) er godt varm, hældes dejen ud på et meldrysset bord. Brug en spatel til at dele dejen op i 14 stykker, som placeres på to stykker bagepapir. Hvis dejen klister på spatlen, kan du løbende dyppe din spatel i lidt vand.
8. Skru ovnen ned på 220 grader. Før forsigtigt det ene stykke bagepapir med boller over på den øverste af dine bageplader fra ovnen, som nu er meget varm. Sæt bollerne ind midt i ovnen. Hæl et par dl kogende vand i den nederste bageplade. Det skaber damp og er med til at give bollerne den sprøde overflade.
9. Bag bollerne ved 220 grader i 5-8 minutter til de er hævet godt op inde i ovnen og har fået en lille smule farve. Herefter tager du bagepladen med vandet ud. Skru op på 250 grader og bag bollerne i yderligere 5 minutter til de er godt gyldne.
10. Lad bollerne afkøle på en rist.