

# Grovboller

Opskrift til 16-18

Grovboller som er dejlig mættende og fylder godt i maven. Selvom der er brugt en masse kerner og frø, og melet også er delvist groft – er disse boller bløde inden i. Jeg har nemlig ikke kommet kerner og frø inden i selve bollerne, men til gengæld drysset med det inden de bages. De har en god sprødhed uden på og er seje og luftige inden i. De er nemme og hurtige at lave og på få timer har man en portion klar.

Forberedelsestid

30 min

Tilberedelsestid

2 timer

Samlet tid

2 timer og 30 min

## Ingredienser

- 25 g gær
- 5 dl lunken vand
- 1 dl yoghurt
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. honning
- 400-500 g hvedemel
- 400 g grahamsmel eller speltmel
- 1/2 dl olie
- 2 dl kerner og frø (jeg brugte hvide og sorte sesam, hørfrø, solsikkekerner og græskarkerner)

## Sådan gør du

- Kom gær, vand, yoghurt, salt og honning i en skål eller røremaskine og rør til gæren er opløst
- Kom hvedemel og grovmelet i skålen og rør igen, nu skal den bare have fuld gas – hvis du rører på maskine så giv dejen 10 minutter på fuld omdrejning (hold godt ved røremaskinen, den kan godt hoppe og danse lidt) hvis du rører i hånden, så skal der bare røres ind til du ikke orker mere.
- Tag en ny skål og kom olien her i
- Kom dejen over i denne skål og kom et klæde over skålen
- Lad dejen hæve her i på køkkenbordet (i skålen) i 1,5 timer
- Når dejen har hævet, tænder du først ovnen på 225 grader varmluft
- Hæld kerner og frø ud på et bord, bland det lidt rundt og flad det lidt ud over bordet
- Kom så dejen ud på de her kerner, vend den forsigtigt rundt her i, så kernerne dækker hele overfladen.
- Skær så bollerne i stykker (jeg bruger en dejskærer) og flyt dem forsigtigt over på en bageplade beklædt med bagepapir
- Når ovnen er varm kommes pladen ind i midten af ovnen, bollerne er færdige efter 15-18

minutters tid.