

# Hørfrøboller

Opskrift til 18-20 boller

Forberedelsestid

30 minutter

Tilberedelsestid

2 timer

Samlet tid

2,5 timer

## Ingredienser

- 50 g gær
- 6 dl lunken vand
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- 2 spsk. olie
- 70 g hørfrø
- 70 g solsikkekerner
- 70 g havregryn
- 600-650 g hvedemel
- 1 æg til pensling

## Sådan gør du

1. Kom gær og vand i en skål (jeg bruger en røremaskine) og opløs gær her i.
2. Tilføj salt, sukker, olie, frø, kerner og gryn og rør igen
3. Kom melet i og rør først forsigtigt ved lav omdrejning, så det ikke sprøjter ud med mel.
4. Sæt så fuld skrue på og giv dejen små 10 minutter på røremaskinen, til dejen slipper skålens kanter.
5. Kom en opklippet pose hen over skålen og lad den hæve under denne + et viskestykke i en times tid.
6. Tænd ovnen på 225 grader
7. Form boller og læg dem over på en bageplade beklædt med bagepapir. Jeg plejer at komme bollerne over på et stykke bagepapir, som flyttes med en kombispade over på mit bagestål. Man kan også sagtens varme sin bageplade inde i ovnen og så flytte bagepapiret med bollerne over på den varme plade (hvis man bruger en spade til at flytte det med).
8. Du kan enten bruge skeer til at forme dejen med (den er ret klistret nemlig). Eller du kan vælte dejen ud på et bord og skære stykker fra og lægge dem over på bagepladen/ papiret.
9. Pensl med et sammenpisket æg
10. Du kan bage med damp, det gør jeg tit - så sætter jeg en dyb bradepande i bunden af ovnen og når ovnen er meget varm, kommes der vand i bradepanden.
11. Kom bagepladen med bollerne ind i den varme ovn (som evt lige har fået det her fad i bunden, der skaber damp) og bag dem i 18 minutters tid. Hold øje, da ovne er forskellige. De skal være gyldne og sprøde under bunden
12. Køl af på en rist.