

Kerneboller

Opskrift til 16-18 boller

Forberedelsestid

25 minutter

Tilberedelsestid

1 times hævning + bagning

Samlet tid

2 timer

Ingredienser

- 50 g gær
- 6 dl vand (koldt-lunkent)
- 2 tsk. sukker
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie
- 100 g havregryn
- 50 g græskarkerner
- 50 g hørfrø
- 50 solsikkekerner
- 550 g hvedemel
- lidt havregryn som drys

Sådan gør du

1. Bland vand og gær i en skål.
2. Tilsæt sukker, salt og olivenolie.
3. Tilsæt havregryn og kerner 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 hævning 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. 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 16-18 stykker, som placeres på to stykker bagepapir. Hvis dejen klistrer på spatlen, kan du løbende dyppe din spatel i lidt vand.
7. Drys gerne med havregryn.
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 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.