

Koldhævede grovboller

Opskrift til 14 boller

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

natten + 20 minutter

Ingredienser

- 10 g gær
- 6 dl lunken vand
- 1 dl natural yoghurt
- 2 tsk. salt
- 1 spsk. honning
- 2 spsk. olie
- 150 g havregryn
- 300 g grahamsmel
- 100 g solsikkekerner (læg lidt til side til toppen)
- 250 g hvedemel
- 2 æggeblommer til pensling

Sådan gør du

1. Kom gær, vand, yoghurt, salt, honning og olie i en skål eller røremaskine og rør til gæren er opløst
2. Kom havregryn, grahamsmel, solsikkekerner og hvedemel 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.
3. Kom et vådt klæde over skålen og stil den i køleskabet natten over
4. Næste morgen tages skålen ud, lidt mel hældes på en bord og dejen kommes ud her på
5. Tænd ovnen på 250 grader varmluft
6. Vend forsigtigt dejen rundt i melet og skær den i 14 stykker. Flyt forsigtigt stykkerne over på en bageplade beklædt med bagepapir
7. Pensl bollerne med æggeblomme og drys med lidt ekstra solsikkekerner
8. Når ovnen er varm, skrues den ned til 225 grader, kom pladen ind i midten af ovnen, bollerne er færdige efter 15-18 minutters tid.