

# Madpakkeboller

Opskrift til 12-15

Samlet tid

2 timer

## Ingredienser

- 25 g gær
- 3-3,5 dl lunken vand
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. sukker
- 2 tsk. salt
- 350 g hvedemel
- 50 g havregryn
- 120 g grahamsmel
- 100 g revet gulerod
- 1 æg til pensling + solsikkekerner og græskarkerner som drys

## Sådan gør du

1. Start med at opløse gær i lunken vand og tilføj olie, sukker og salt.
2. Tilsæt havregryn, grahamsmel og hvedemel og rør dejen sammen. Jeg bruger en røremaskine og giver dem først en tur ved svag omdrejning, ind til dejen er samlet.
3. Imens dejen rører, kan du rive gulerødderne. Tilføj dem til dejen.
4. Sæt tempoet op på maskinen, så får de ellers fuld kraft i 7-8 minutter til dejen ikke længere hænger fast i skålen.
5. Rul dejen ud på bordet, så den er cirka 3 cm tyk.
6. Skær bollerne ud i passende firkanter og flyt dem over på en bageplade beklædt med bagepapir.
7. Lad dem hæve under en opklippet plastikpose + viskestykke i en time.
8. Tænd ovnen på 220 grader varmluft
9. Pensl så bollerne med et sammenpisket æg og drys med solsikkekerner og græskarkerner
10. Bag bollerne i 15-18 minutters tid til de er gyldne på toppen. Køl af på en rist.