

Grahamsboller

Ingredienser til 2 plader / 32 stk.

50 g gær
4 dl vand
2 spsk. honning
6 dl kærnemælk (afkølet)
200 g grahamsmel
100 g rugmel
3 tsk salt
ca. 700 g. hvedemel



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2009 www.golfognatur.dk

Fremgangsmåde:

Gæren smuldrer i det lunkne vand og honningen opløses i blandingen. Tilsæt kærnemælk og salt.

De grove melsorter vejes af og blandes først i væsken. Herefter blandes hvedemelet i, lidt af gangen. Hvor meget hvedemel du skal bruge afhænger af temperaturen og fugtigheden i køkkenet, men gem lidt af hvedemelet til du skal forme bollerne.

Dejen hældes ud på et melstrøet bord og dækkes med et klæde. Dejen hæver ca. 1 time - eller til dobbelt størrelse.

Dejen slås ned og formes til boller som sættes 4 x 4 på bagepladen som er beklædt med bagepapir. Skal bollerne pyntes? (se nedenfor)

Tænd ovnen på ca. 225 gr. og lad den komme op på sin max. temperatur. Imens efterhæver bollerne. Når ovnen er oppe på 225 gr. sættes bollerne ind i ca. 30 min. (afhænger af ovntype)

Forslag til pynt på bollerne:

Bollerne kan pensles med æg og pyntes med blå birkes, sesam- eller nigellafrø. Hvis bollerne skal bruges som små madbrød kan man også strø oregano, timian eller knuste fennikelfrø på.

Boller som bliver lavet med kærnemælk får en god sej struktur og er meget velegnede som madbrød.

Velbekomme