

# FROKOSTBOLLER

Frokostboller er, sjovt nok, gode til frokost. Men de er også gode til morgenmad eller til mellemmåltider. Fuldkornsmelet gør dem solide og mættende, sirup og kokosmel tilføjer en underspillet, søde note, mens hørfrø og solsikkekerner giver et lækkert bid.

•

## Ingredienser

- 1 l vand (lunkent)
- 100 g gær
- 1 dl olie
- 1 spsk salt
- 1 dl sirup
- 1 kg hvedemel
- 400 g fuldkornshvedemel
- 2 dl kokosmel
- 1 dl havregryn
- 2 dl solsikkekerner
- 2 dl hørfrø

Opløs gæren i vandet og tilsæt olie, salt og sirup. Rør de andre ingredienser i og ælt dejen godt igennem. Lad den hæve tildækket i en halv times tid.

Form dejen til ca. 20 boller. Tryk let på hver frokostbolle, så de bliver en smule flade og lad dem efterhæve et kvarters tid. Bag bollerne i ovnen ved 220 grader i 20 minutter.

Frys evt. nogle af frokostbollerne umiddelbart efter de er kølet af. Så er de som nybagte, når de tøs op igen.

