

KOLDHÆVEDE GROVBOLLER

Grovboller med masser af fibre fra spelt og havreklid. Koldhævningen giver en god, lidt sejere struktur, en bedre holdbarhed og en skøn smag. Bemærk, at de skal hæve natten over - men det giver også en bedre skorpe.

Til

- 20 g gær
- 4 dl vand
- 3 spsk honning
- 2 spsk rapsolie
- 1 tsk groft salt
- 150 g havreklid
- 100 g fuldkornsspeltmel
- 400 hvedemel

Jeg lavede dejen i en røremaskine, men den kan også æltes med håndkraft.

Kom gær, vand, honning, olie og salt i skålen. Opløs gæren og tilsæt havreklid og fuldkornsspeltmel. Rør godt.

Tilsæt hvedemel og rør til dejen har en jævn og fast konsistens.

Form bollerne og sæt dem tildækket på en bageplade i køleskabet natten over.

De koldhævede grovboller bages ved 200 grader i 14-15 minutter.

