

SPELTBOLLER

Disse speltboller er både nemme og hurtige at lave. De kan f.eks. bruges til madpakken, til morgenmad eller som en eftermiddagssnack, med smør, ost, marmelade, eller hvad man nu har lyst til.

•

Til

- 50 g gær
- 4 dl vand
- 4 spsk olie
- 1 dl solsikkekerner
- $\frac{1}{2}$ dl hørfrø
- $\frac{1}{2}$ dl sesamfrø
- salt
- 200 g speltmel
- 400 g hvedemel

Opløs gæren i vandet. Bland olie, solsikkekerner, hørfrø, sesamfrø og salt i. Tilsæt speltmel og dernæst hvedemel lidt ad gangen.

Lad dejen hæve tildækket i ca. 30 minutter.

Da dejen er klistret tages den op med en ske og formes som boller, der lægges på en bageplade med bagepapir.

Lad speltbollerne hæve yderligere 10 minutter.

Bag bollerne i en forvarmet ovn ved 200 grader i 14-18 minutter

