

Mais Speltboller

Der bliver ca 18 boller på 2 bageplader



Ingredienser

7 dl Koldt vand
5 g Gær
10 g Salt
1 spsk Akaciehonning
4 spsk Koldpresset rapsolie
120 g Grovvalset havregryn
20 g Chiafrø
40 g Hampefrø
30 g Hørfrø
100 g hakket valnød
40 g Græskarkerner
40 g Solsikekerner
200 g Grovspelt - fiberrig
300 g Fin spelt fiberrig

- Gær blandes i de "våde" ingredienser (vand, honning, olie)
- Tilsæt salt, frø, kerner og havregryn
- Tilsæt mel
- Alt dejen kort – for at bevare strukturen i spelten.
Dejen skal være sammenhængende men "våd" (hvad der så menes: Gefühl)
- Dejen tildækkes og sættes på køl natten over.

Bagning

- Slå luften ud af dejen og ælt let
- Med en stor ske (kartoffelske?) formes ca. 18 boller
- Bollerne kan evt. drysses med sesamfrø
- Hæver mens ovnen varmes til 225 °C
- Bages 13 – 14 min med varm luft

Opbevaring

Bollerne kan opbevares længe i fryser.

Efter let optøning varmes bollerne ved 60 % i mikroovn 1 minut og de er svampet og gennemvarme som nybagt.
Det er faktisk ret genialt – jeg har jo selv fundet på denne genialitet.

Med venlig hilsen

Preben H. Rosenberg

Fredericia den 2020-12-14

HUSK: En opskrift er at betragte som vejledende – bortset fra mine: de skal godt nok følges – helt cirka.