

GULERODSBOLLER

INGREDIENSER

- 12 gr. gær
- 5 1/2 dl koldt vand
- 15 Gr. Salt (anbefaler pink Himalaya salt)
- 150 Gr. fuldkornshvedemel
- 450 Gr. hvedemel
- 75 Gr. solsikkekerne
- 75 Gr. hørfrø
- 3 revne gulerødder

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i vandet
2. Tilføj salt
3. Tilføj mel og rør det rundt i 1-2 min på lav hastighed (brug en røremaskine)
4. Tilføj frø, kerner og gulerødder og ælt dejen i røremaskinen til dejen slipper skålen (tager ca. 10-12 min)
5. Lad dejen hæve i skålen ved sturetemperatur i en halv time og dæk derefter skålen med film og lad den hæve i køleskabet i minimum 4 timer til dejen har hævet nok.
6. Forvarm ovnen til 230 grader varmluft
7. Vend forsigtigt dejen ud på et meldrysset bord
8. Opdel forsigtigt dejen til 12 boller med en dejskraber og placer dem på en bageplade beklædt med bagepapir
9. Bag i ovnen i ca. 20 min (Husk ovne er forskellige, så måske de skal have mindre eller mere)