



Koldhævede gnaveboller med solsikke

Til ca. 20 gnaveboller (eller 15 sandwichbrød – det er den nemlig også god til)

10 gram gær - 5 dl vand - 1,5 tsk salt - 3 spsk olivenolie - 150 g havregryn - 75 g grahamsmel - 100 g solsikkekerner - 300 g hvedemel.

Rør gæren ud i koldt vand, tilsæt salt, tilsæt olie og rør godt sammen. Tilsæt resten men kun 3/4 del af hvedemelet.

Dejen skal røres rigtig godt og være klistret men heller ikke for tynd, tilsæt løbende det sidste mel – dejen må ikke blive tør.

Sæt det i køleskabet med folie over i 8-10 timer (evt. natten over). Dejen sættes på bageplade med bagepapir med 2 metalskeer, dyp skeen i koldt vand og så ned i dejen.

Bag dem ved 250 grader, i varmluft ovn dog kun 225 grader i 10-12 min.

Håber i bliver glade for opskriften

Kh Kaja

Sundemadpakker.dk