

Frokostboller ca. 30 stk.	
Ingredienser	Fremgangsmåde
<p>8 ½ dl håndvarm vand 1½ dl neutral olie (raps, solsikke eller majsolie) 50 g gær 1 spsk. salt ½ l grove ingredienser (f.eks. knust hvede, havregryn, solsikkekerner, revne gulerødder eller hvad du nu har) 1,3 - 1,5 kg hvedemel - vær opmærksom på, at forskelligt mel kan optage forskellig mængde væske</p> <p>Pynt: Pensles med vand og vendes f.eks. i solsikkekerner</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Læs først opskriften igennem 2. Vask hænder, find og vej alt hvad du skal bruge 3. Rør gæren ud i det håndvarme vand 4. Tilsæt de valgte kerner / grov mel 5. Tilsæt det meste af hveden 6. Kom resten af ingredienserne i 7. Æltes længe og hæver i ca. 1 time 8. Slå dejen ned og rul den ud i to lange pølser 9. Del pølserne i ca. 30 lige store dele 10. Tril dem til boller - du kan også tage noget dej fra, og så lave en pizzabund, det er dejen også god til 11. Rul dem evt. en anelse aflange (som små flutes) 12. Dyb dem i vand (som du har i en dyb tallerken) 13. Herefter rulles de i f.eks. solsikkekerner 14. Lægges på bageplade 15. Efterhæver i ca. 1 time - holdes fugtige med en sprayflaske med vand 16. Tænd ovnen på 220 grader 17. Bages i 20-25 min. 18. Kan fryses og ristes eller lunes efterfølgende