

Kerneboller (ca. 20 stk.)

Ingredienser:

2 dl	rugkerner (skårne eller knækkede)
1 dl	hørfrø
6½ dl	vand
10 g	gær
1½ dl	kærnemælk
1½ tsk.	groft salt
ca. 270 g	grahamsmel eller grahamsspeltmel
ca. 400 g	hvedemel

Til pynt: solsikkekerner

Fremgangsmåde:

Kom rugkerner og hørfrø i en gryde sammen med 5 dl vand og kog det op. Lad det småkoge ved lav varme i 3-4 min. under omrøring. Tag gryden fra varmen og tilsæt 1½ dl koldt vand. Når blandingen er lunken røres gæren i, hvorefter de øvrige ingredienser tilsættes – hold evt. lidt mel tilbage – og ælt dejen godt igennem til den er blød og smidig.

Tildæk dejen og lad den hæve et lunt sted i ca. 3 timer.

Form ca. 20 boller, pensl dem med vand og drys med grofthakkede solsikkekerner.

Bag bollerne ved 175 grader i ca. 25 min.

