



Tilberedningstid: 8-16 timer

Arbejdstid: 30 min.

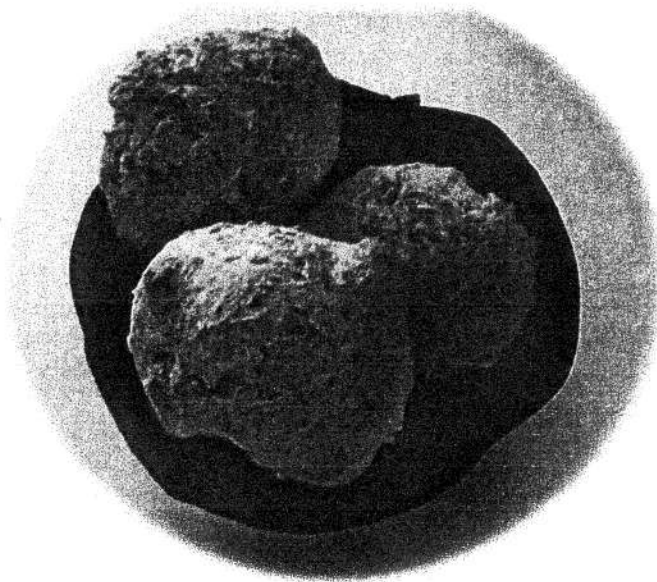
# Koldthævede boller

med græskarkerner, 12 stk.

## Ingredienser:

5 dl vand  
20 g gær  
1 spsk. groft salt  
1 spsk. rapsolie  
1 spsk. honning  
200 g grahamsmel  
Ca. 400 g hvedemel

75 g græskarkerner



## Fremgangsmåde:

- Hæld vandet i en skål og rør gæren ud heri.
- Tilsæt salt, olie, honning og grahamsmel.
- Tilsæt ca. 300g hvedemel og ælt dejen til den er sammenhængende men stadig fugtig som en tyk grød.
- Stil dejen til hævnning i køleskabet i 8-16 timer.
- Efter hævnning: Tænd ovnen på 225°.
- Slå dejen ned med en ske og tilsæt evt. græskarkerne og resten af hvedemelet.
- Form bollerne og fordel dem på en bageplade, som bages i ovnen i ca. 20 min.

Energi pr. bolle:  
1000kJ / 240kcal

Protein	11 %
Kulhydrat	68 %
Fedt	21 %
Kostfibre	4 g

Undlad græskarkerner hvis dejen skal bruges til burger eller hotdogs.

Lav evt. dobbelt portion og form dejen til henholdsvis boller, burgerboller og hotdogs brød.  
Læg brødene i fryseren, så det er nemt den dag det skal bruges