# Helseboller




### Ingredienser

50 g gjær
90 g smør
4 dl melk
120 g brunt sukker
200 g hvetemel (+ litt til utbaking)
300 g fin sammalt hvete
100 g rosiner
100 g sukat

### Fremgangsmåte

Smuldre opp gjæren i en bakebolle.
Smelt smøret. Bland melken i smøret og varm opp blandingen til den er lunken (37°C). Ha litt av smørmelken i bakebollen og løs opp gjæren i dette. Tilsett resten av smørmelken og sukkeret. Bland melsortene med rosiner og sukat. Bland det tørre med væsken til du får en løs og jevn deig. La deigen heve tildekket i ca 60 min.

Ha deigen på bakebordet sammen med litt hvetemel og kna deigen smidig. Del deigen i 25 emner. Trill jevne boller og sett dem på to stekeplater dekket med bakepapir. La bollene heve seg luftige, ca 30 min.

Stek bollene midt i ovnen ved 200°C i ca 12-15 min.

### Tips

Vær forberedt på at deigen er nokså løs og klissete før heving. Dette bedrer seg ved heving fordi deigen sveller og bli fastere.

Bruk så lite hvetemel ved utbakingen som mulig for å få saftige og luftige boller.

Du kan bytte ut hvetemelet med samme mengde fin sammalt hvete. Da blir bollene grovere og litt mer kompakte, men fortsatt veldig gode.

Du kan bytte ut sukat med mer rosiner hvis du vil.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/helseboller