Grove energiboller

Ingredienser



100 g gjær
200 g smør
5 dl melk
2 dl sukker
1 ts kardemomme
1 dl solsikkekjerner
1 dl gresskarkjerner
90 g rosiner
800 g grovbakstmel (se tips)
(evtl litt hvetemel til utbaking)

Pynt:
1 egg til penslig
solsikkekjerner, gresskarkjerner, sesamfrø

Fremgangsmåte

Smuldre gjæren i en bolle. Smelt smøret i en kjele. Tilsett melken og varm opp til smørmelken er lunken (37°C). Løs opp gjæren i væsken. Tilsett så sukker, kardemomme, rosiner, solsikkekjerner og gresskarkjerner og deretter det grove melet til en jevn deig. Deigen kan virke litt klissete, men la den bare være slik, dette bedrer seg etter hevingen. La deigen heve lunt i godt og vel en time.

Trill ut deigen til store, runde boller som legges på bakepapirdekkede stekeplater. Bruk her eventuelt litt ekstra hvetemel hvis deigen fortsatt virker klissete, men jo mindre mel jo luftigere boller. Etterhev bollene. Pensle over med sammenpisket egg og dryss over ulike typer frø til pynt.

Stek bollene midt i ovnen ved 200°C i ca 20 min til bollene er gyldne og gjennomstekte.

Tips

Jeg har her brukt grovbakstmel (fra Møllerens) som består av en blanding av hvetemel, sammalt hvete og sammalt rug. Blandingen tilsvarer 40 % sammalt mel og 60 % hvetemel. Dette ga store, grove boller som likevel ble myke og luftige.

Det går selvsagt like godt å bruke andre typer grove melblandinger eller rett og slett blande til selv med ønskede melsorter. Husk at utelukkende grovt mel gjør at bollene blir tunge og kompakte og hever seg lite, så det lønner seg å bruke en blanding av grovt og fint mel hvis du vil ha luftige, myke boller.

Møllerens har også solsikkekjerner og sesamfrø som finnes i de fleste matvarebutikker. Gresskarfrø fås i velassorterte matvarebutikker og alle typer frø fås dessuten kjøpt i helsekostforretninger.

"Grove energiboller" er kjempefine å fryse.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/grove-energiboller