

# Grovboller som ikke skal formes



**Antal:** 13 store boller

**Ingredienser**

- 200 g hørfrø
- 200 g rugkerner
- 1 l vand, kogende
- 5 dl kærnemælk
- 25 g gær
- 3 tsk. salt
- 900 g fuldkornshvedemel
- 300 g grahamsmel

**Fremgangsmåde:** Hørfrø og rugkerner hældes i en skål og det kogende vand hældes over. Det trækker til det at suget al væsken og kølet af.

Opløs gæren i kærnemælken. Tilsæt salt og kerner.

Tilsæt melet lidt efter lidt.

Lad dejen stå lunt og tildækket med et vådt klæde henover, og lad det hæve til dobbeltstørrelse.

Når dejen er hævet til dobbeltstørrelse, bruges en spiseske til at tage dejen med fra skålen (forsigtigt!) og fordeles i store klatter på bagepapir på en bageplade.

Lad bollerne hæve til dobbelt størrelse igen.

Bages ved 225 grader i 30 minutter.

Bollerne kan anvendes både til morgenmad, mellemmåltid – eller som brød til en sandwich.

**Velbekomme!**