

## Kerneboller

(20 boller)

Det skal du bruge:

10 g gær

4 dl vand

1 dl syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

1 tsk. salt

1 spsk. flydende fedtstof

1 dl solsikkekerner (ca. 50 g)

150 g knækkede hvedekerner (ca. 2 dl)

250 g fuldkornshvedemel (ca. 4 dl)

250 g hvedemel (ca. 4 dl)



Pensling:

syrnede mælkeprodukt

Pynt:

solsikkekerner

Sådan gør du:

Rør gæren ud i vandet.

Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør dejen godt sammen. Den skal være klistret.

Dæk skålen med plastikfolie, og lad dejen hæve i køleskab i mindst 6 timer, gerne natten over.

Sæt dejen på en bageplade med bagepapir evt. med to skeer, så der bliver 20 boller.

Lad bollerne efterhæve i ca. 15 min.

Pensl med syrnede mælkeprodukt, og drys med solsikkekerner.

Bag bollerne ved 200° C i 15-18 min. Afkøl dem på en rist.

Servering

Kerneboller er lækre til morgenmad, mellemmåltider og til varm mad.

Variation:

Du kan bruge rugkerner i stedet for hvedekerner og græskarkerner som erstatning for solsikkekerner.

Opbevaring:

Du kan fryse kerneboller.

Tip:

Dejen kan holde sig 2-3 dage i køleskabet. Så du kan bage boller af flere gange.

1 bolle (ca. 55 g):

Energi 550 kJ/130 kcal

Fedt 3 g - Kulhydrat 21 g Protein 4 g

Kulhydrat pr. 100 g 38 g