



## Havregrynsboller

18 stk

### Ingredienser

2,5 dl kærnemælk, 0,5, Arla  
2,5 dl vand  
25 g gær, frisk  
1 tsk salt  
4 dl havregryn  
100 g grahamsmel, fuldkornshvedemel  
350 g hvedemel  
1 large æg

### Ernæringsindhold pr. bolle 66 g:

KCAL: 127  
Protein: 4,48 g  
Fedt: 1,38 g  
Kulhydrat: 22,7 g

### Fremgangsmåde

Start med at blande kærnemælk og vand, hold en lun temperatur.

udrør gær og salt her i.

bland havregryn og grahamsmel og kom det i gær vandet.

Lad det trække 5-10 minutter, inden du tilsætter hvedemel.

Ælt det hele godt igennem.

Stil nu dejen til hævning i ca. 1 time.

Form dejen til 18 boller, lad dem efterhæve 30 min.

Nu pensles bollerne med sammenpisket, og bages ved 200 grader eller 180 grader v/ varmluft i ca. 20 minutter.

#### Tip!

Kan fryses