



Lynhurtige speltboller

4 dl	lunkent vand
40 g	gær
2 spsk.	olie/smeltet smør
1 spsk	salt
550 g	Gyldenlund speltmel, letsigtet eller fuldkorn

Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt olie, salt og mel.
Rør det hele sammen til en klistret dej.
Kom endelig ikke mere mel i. Speltdej skal være klistret.
Rør dejen grundigt igennem og lad den hæve i ca. 15 minutter.

Sæt 9 boller på pladen – brug to skeer til at forme dem.

Forvarm ovnen til 230°C. Bag bollerne midt i ovnen i ca. 15-18 min (ikke varmluft) til de er gyldne ovenpå.

Bollerne smager bedst lune.

Velbekomme