

## Speltboller

7 dl	gerne en Danskvand + lunkent vand
20 g	gær
1 spsk.	olie
1 spsk.	salt
1 spsk.	akaciehonning
100 g	hørfrø
Ca. 900 g	Gyldenlund speltmel – dejen skal være blød og lidt fugtig.

Rør gæren ud i det lunkne vand/Danskvand og tilsæt olie, salt, akaciehonning og hørfrø. Tilsæt melet lidt efter lidt og rør godt ind imellem. Gentag til dejen er blød og fugtig.

Dejen skal hvile på køl i minimum 10 timer.

Lav bollerne med 2 spiseskeer og sæt dem på bagepladen.

Bollerne bages i en forvarmet ovn ved 220°C i ca. 20 minutter. Bollerne er færdige, når de lyder "hule", hvis man banker på dem. Tjek evt. med et stegetermometer – centertemperaturen skal være minimum 97°C.

Velbekomme

