

FIBER RUGBOLLER MED SAFT OG KRAFT TIL STORE OG SMÅ

Skønne boller med masser af fibre fra chiafrø, gule hørfrø, knækket rug og uraffineret mel. Takket være Ølandshvedemelet hæver bollerne rigtig fint og får lækre lufthuller.

Smagen af rug er helt vidunderlig og man er ikke i tvivl om, at disse rugboller er nært beslægtede med en god skive rugbrød – hverken smagsmæssigt eller mæthedsmæssigt... ☺

Bollerne er formidable til skønne sandwiches, som en gnavebolle – ja sågar på søndagsmorgenbordet er de et kæmpehit.



FIBER RUGBOLLER

Ingredienser til 3 plader boller:

100 g knækket rug

2½ dl. vand

2 spsk. citronsaft

10 g gær

3 spsk. surdejspulver

5 dl. vand

25 g salt

2 spsk. citronsaft

50 g chiafrø

100 g gule hørfrø

300 g rugsigtemel

200 g groft ølandshvedemel

100 g sigtet speltmel eller sigtet

ølandshvedemel

Du kan fint eksperimentere med melet, hvis du har andre typer på lager i dine skuffer og skabe, og surdejspulveret kan udskiftes med rigtig surdej eller mere gær

Kog den knækkede rug med vand og citronsaft i cirka 10 minutter, til væsken er opsuget af kernerne. Afkøl denne blanding.

Put alle ingredienser inkl. de kogte rugkerner i en røreskål, og lad så dejen røre/ælte i 10-15 minutter på røremaskine.

Lad dejen hvile ½-1 time.

Drys godt med mel på bordet og hæld så dejen ud. Tryk dejen ud til en plade med en tykkelse på cirka 1½-2 cm. Det gøres nemmest ved at dyppe fingrene i vand undervejs.

Skær dejen i lange baner og del den herefter i ”stykker” (trekanter eller firkanter), som sættes på en bageplade (husk vand på fingrene)

Pynt evt. med drys af chiafrø, sorte sesamfrø, gule hørfrø eller noget helt fjerde. Du kan med fordel pensle med vand først.

Kog 1 liter vand, og sæt et stort fad i bunden af ovnen med dette fad. Sæt nu pladerne med boller til hævning i ovnen sammen med den varme vand. Lad bollerne hæve i cirka 1 time.

Tag bollerne ud efter endt hævetid. Varm ovnen op til 200 grader og bag en plade ad gangen i cirka 16-18 minutter. Bagetiden afhænger af bollernes størrelse.

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:


online økologi, bæredygtighed og sundhed