



Ingredienser

50 g	gær
10 dl	lunkent vand
1/2 dl	rapsolie
2 spsk.	FiberHUSK®
1 dl	hørfrø
1 dl	solsikkekerner
1 dl	sesamfrø
2-3 tsk.	salt
14 dl	fuldkornsspeltmel
6 dl	rugmel
1	æg

Pizzasten
Pizzaspade

Luftige Speltboller

16 stk.

Smuldr gæret i en skål og tilsæt vand. Rør rundt og tilsæt olien og FiberHUSK®.

Kom frø og kerner i. Tilsæt salt og rør rundt.

Tilsæt melet lidt efter lidt og rør rundt samtidig.

Form 16 boller og kom dem på en bageplade med bagepapir.

Lad dejen hæve i 30 min.

Pensl med æg og drys solsikkekerner henover.

Indsæt pizzastenen og tænd ovnen på 250 C.

Skub pizzaspaden ind under bollerne med bagepapir og læg dem på pizzastenen og bag dem i 15 min.