

TREKORNSBOLLER

Ca. 40 stk.

1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner eller sesamkerner
1 dl hørfrø
3 dl vand
5 dl minimælk
50 g gær
½ dl olie
2 tsk. salt
1 spsk. sukker
Knap 1 kg mel



Kog kerner og frø i vand i 2-3 min. Kom mælk i for at køle blandingen. Rør gæren i blandingen, når blandingen er håndvarm. Kom olie i. kom salt, sukker og det meste af melet i. Ælt dejen rigtig godt. Dejen skal være lidt klisteret. Lad dejen hæve i ca. 20 min. før du former dem til boller (det kan være svært fordi dejen klister lidt, men det skal den – fugt evt. hænderne lidt). Lad bollerne efterhæve i ca. 20 min. og bag dem i 11-15 min ved 225° - hold øje med dem.