

Luftige boller

Ingredienser ca. 20stk.:

½ pakke gær

1 liter lunken vand

2 tsk. eddike

2 tsk. Honning eller sukker

2 tsk. Hav salt

20 g HUSK / psyllium frøskaller

250g boghvedemel

150g mørk brødmel (doves)

300g fuldkornsrisemel

100g majsmel

Bland vand og gær sammen og udrør de 20g HUSK heri. Det skal stå og trække 10 minutter – eller hvis du har røremaskine så lad det stå og snurre 10 minutter til det bliver tykt.

Eddike, honning og havsalt blandes med.

Melet kommes i lidt efter lidt.

Hæver til dobbelt størrelse. Dejen er luftig og klistret, og er derfor lettest at forme med vand på hænderne

Formes til pitabrød eller boller og hæver yderligere 30 minutter.

Ovnens forvarmes til 250 grader, skru ned på 200 og bag bollerne i ca. 15-20 minutter.