

Jonna's

Madpakke-boller



Bollerne er meget fyldige og smager pragtfuldt

**Skæres over og fyldes med pålæg eller andet.
eller hvad de nu skal bruges til**

ca. 20 stk

2 pk. gær

2 tsk. salt

1 liter vand

4 spsk. rapsolie

ca. 100 gr. solsikkefrø

ca. 50 gr. hørfrø

ca. 250 gr. revne gulerødder

ca. 1200 gr. mel/kærner ialt.
dvs....

625 gr. speltmel

160 gr. rugmel / kærner

215 gr. durummel

100 gr. havregryn

100 gr. grahamsmel

Ovnen tændes på 230°

Det hele røres sammen - skal være en "våd" dej
Hæver i 15 min.

Sættes på en plade med en ske

Ovnen skrues ned på 200°

Bages i ca. 20 minutter.

Rigtig god fornøjelse - og god appetit.