

Gittes løbe-boller – 32 stk.

Ingredienser:

50 gr. gær

6 dl. lunkent vand

2 ts salt

2 ts lyst rørsukker

2 ss rapsolie

1 dl. sesamfrø

100 gr. mørke rosiner

100 gr. grovvalsedede havregryn

400 gr. grahamspeltmel (Urtekrams økologiske)

500 gr. hvedemel (specialformalet hvedemel fra De 5 gårde/Schackenborg)

Pensling og pynt: mælk og sesamfrø

Opløs gæren i lunkent vand og tilsæt alle øvrige ingredienser – hold evt. lidt af hvedemelet tilbage. Æltes godt og længe, gerne først med håndmixer og æltekroge og til sidst på bordet.

Hæver 1 time under fugtigt klæde/film.

Æltes let og formes til boller, der sættes på plader med bagepapir. Hæver 20-30 min.

Pensles med mælk og drysses med sesamfrø.

Bages i ca. 20 min. på midterste rille i 200 grader varm ovn. Hvis ovnen har dampfunktion, så indstilles til 1 dampskud (gør overfladen mere sprød og gylden).

Bollerne lægges på rist til afkøling.

Tips: Når tiden er vigtig, kan man efter første hævning dele dejen i 4 dele, der hver rulles til en pølse på ca. 25. cm. Herefter skæres pølserne med en skarp kniv i stykker på ca. 3 cm, der så lægges på pladen.