



uni  sans     

Sanseboller

Det lyder for nemt til at være sandt - men det er så nemt som det skrives og bollerne smager som en drøm. Tilsæt eventuelt hakkede nødder og chokolade. Tredobbelt sukkermængde, og bollerne kan bruges i stedet for kage.

uni  sans     

www.unisans.dk - Tlf.: 70 24 16 20

Sanseboller

7 dl lunkent/koldt vand

5 g gær

1 spsk god olie

1 æg

2 tsk. salt

2 spsk. sukker

3 dl havregryn – kan
erstattes med müsli

3 dl speltmel -
kan erstattes med rugmel
eller grahamsmel, som
giver en grovere og mere
fiberrig bolle

Ca 600- 650 g økologisk
hvedemel

Ca. 16 stk.

Alle ingredienserne røres sammen til en meget tyk grød med en gaffel. Dejen skal hæve koldt natten over, eller i 6-8 timer og lægges på bagepapir i små klatter, med en gaffel og en ske.

De kan evt. drysses med solsikke-kerner eller sesamfrø.

Bages ca. et kvarter i en 225 grader varm ovn. De skal være gyldne at se på og sprøde at bide i med en svampet krumme.

Bollerne er utroligt nemme at lave.

Koldt vand kan erstattes med kærnemælk eller der kan bruges halvt vand og halvt surmælksprodukt såsom fromage fraiche, cremefraiche, og A-38.

VELBEKOMME!



www.unisans.dk - Tlf.: 70 24 16 20