

GRØDBOLLER

HVEDE



Recept:

grundopskrift

0,400 g Havregryn

0,200 g Barlie 1500 (byggriks)

0,150 g Wheati 1500

0,150 g Ciabatta/mafioso 5 %

0,100 g Durum

Ovenstående kan blandes i større mængder til flere dage ad gangen.

1,000 g Grundopskrift

0,300 g Solsikke

0,300 g Chiafrø

2,500 g Vand

Sættes i blød i 15 – 20 minutter.

4,100 g ovenstående grød

1,500 g Hvedemel

0,175 g Rapsolie

0,075 g Salt

0,150 g Sukker

0,080 g Gær

6,080 g Dejvægt

Dejtemp.: 25 - 27°C

Fremgangsmåde

Æltetid: 10 min. L – 5 min. H med spartel

Dag: 1 Sættes på køl i olieret dejkasse

Dag: 2 Efter modningstiden vendes dejen forsigtigt ud på et olieret bord. Dejen hakkes ud i passende størrelse, (afhængig af den ønskede vægt) med en jernskraber.

Vægt: 100 g – 120 g. fold stykkernes 4 hjørner over hinanden.

Sættes på netplader og drysses evt. med havregryn, derefter sættes stykkerne direkte i ovnen, kan også sættes på køl til senere afbagning.

Bagetemp.: 240°C, uden damp

Bagetid: 12 – 15 min.