

Verdens beste solsikkeboller:

En enkel oppskrift på et godt og sunt brød med solsikkefrø

- ✓ 50 gram Gjær
- ✓ 3 dl Vann
- ✓ 1 dl Appelsinjuice
- ✓ $\frac{1}{2}$ dl Matolje
- ✓ 2 ts Salt
- ✓ 2 Epler
- ✓ 550 g (9 dl) hvetemel
- ✓ 100 gram (2 dl) Solsikkefrø
- ✓ 200 gram (3 1/2 dl) Grov sammalt hvete



Slik gjør du

1. Smuldre gjæren og løs den opp i lunkent vann. Tilsett appelsinjuice, olje, salt, revne epler og solsikkefrø. Fortsett med sammalt hvete og halvparten av hvetemelet.
2. Arbeid deigen kraftig og elt den videre med så mye hvetemel at den slipper bakebordet. La den heve lunt og tildekket i ca. 1 time. Slå ned deigen og form den til et stort, flott brød. Legg det direkte på en plate kledd med bakepapir og etterhev ca. 30 min.
3. Stekes ved 200 grader i ca. 40 minutter på nederste rille.
4. Lag skrå snitt i brødet med et barberblad eller skarp kniv. Pensle det med melk eller sammenvispet egg og dryss solsikkefrø på toppen.