



GRØN FOKUS

ØKOLOGI MED RESPEKT SIDEN 1999

Økologiske burgerboller

Ingredienser:

12 stk.

400 g koldt vand

25 g frisk økologisk gær

2 stk. økologiske æg

500 g Grøn Fokus økologisk Hvedemel

100 g Grøn Fokus økologisk HvedeSur

100 g Grøn Fokus økologisk Rugmel

50 g økologisk honning

10 g salt

100 g Thise økologisk saltet smør

Sådan gør du:

1. Vand, gær, honning og salt røres sammen til gæren er opløst. Tilsæt Grøn Fokus økologisk Hvedemel, HvedeSur, Rugmel og æg og ælt dejen på en røremaskine ved lav hastighed i 6 min. Derefter tilsættes blødt smør og dejen æltes ved mellem hastighed 4-6 min. til dejen bliver blank, glat og slipper skålens sider.
2. Hæld dejen i en oliesmurt skål og dæk den til med et viskestykke. Lad dejen hvile 1 time ved stuetemperatur, eller 2 timer i køleskabet.
3. Del dejen i 12 lige store stykker og tril dem forsigtigt runde. Placer dem på 2 bageplader beklædt med bagepapir, og tryk burgerbollerne så de er ca. 1,5 cm høje.
4. Tildæk dem med et viskestykke og lad dem hæve i 2 timer ved stuetemperatur.
5. Pensel dem med pisket æg og drys med sesam eller lidt rugmel.
6. Varm ovnen op til 220°C og bag burgerbollerne i 12-14 min. til de er lysebrune og sprøde. De bager bedst midt i ovnen og en plade af gangen.

Tip: Prøv også at bage **økologiske miniature burgerboller**

til byg selv burger eller madpakker med forskelligt fyld, 24 stk:

Bages ved 220°C i ca. 8 min.

Eller **økologiske fødselsdagsboller**, 14 stk:

Bages ved 220°C i ca. 12-14 min.

Opskriften er udviklet af bager og konditor Rikke Gryberg.



Grøn Fokus Bageakademi

Lær at bruge de rigtige bage-teknikker til at opnå det bedste resultat med dit hvedebrød. Tag forklædet på, scan QR koden og se med.

