



Ingredienser

50 g gær
½ dl. lunken vand
2 dl. mælk
3 spsk. rapsolie
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
1 æg
½ tsk. bagepulver
3 revet æbler
1½ dl. solsikkekerner
300 g grahamsmel
300 g hvedemel

Beskrivelse

Rør gøren ud i det lunkne vand. Tilsæt mælk, olie, salt, sukker, æg og bagepulver. Rør det godt sammen. Tilsæt de revet æbler og solsikkekerner og røres sammen. Tilsæt grahams- og hvedemel lidt af gangen, mens der røres sammen. Æltes til en ensformig dej og deles til 12 boller, som kommes på en bageplade og hæver 15 min. Pensel med æg. Bages i 12-15 min ved 200 graders varmluft.