# Speltbolletjes

## Wat heb je nodig

500 gram speltbloem
25 gram gist (vers)
½ theelepel zout
300 ml water (lauw)
1 theelepel suiker

Hang een zeef boven een beslagkom.
Doe de bloem en het zout in de zeef.
Roer de bloem en het zout door de zeef.
Maak een kuiltje in het midden.

Verkruimel de gist in het kuiltje en doe de suiker erbij.
Schenk 100 ml lauw water op de gist.
Laat het 5 minuten staan.
Roer het gistpapje even door.

Zet de mixer op de laagste stand.
Begin met kneden vanuit het midden.
Schenk de rest van het lauwe water er langzaam bij.

Kneed tot een egaal deeg, dat van de beslagkom loslaat.
Dit duurt ongeveer 5 minuten.
Leg een schone theedoek over de beslagkom.
Laat het deeg 45 minuten rijzen op een warme plaats.

Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
Strooi wat bloem op het werkblad.
Haal het deeg uit de kom en leg het op het werkblad.
Kneed het deeg met de hand nog 3 minuten.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukjes.
Rol van ieder stukje deeg een bolletje.
Leg de bolletjes op de bakplaat.
Laat ruimte tussen de bolletjes, ze rijzen nog.

Laat de bolletjes afgedekt 15 minuten rijzen.
Zet de oven op 200 graden.
Zet de bakplaat in de oven en bak de bolletjes 20 minuten.
Laat de bolletjes afkoelen op een rooster.