

Gulerodsboller

(20 boller)

Det skal du bruge:

2 dl vand

100 g havregryn, gerne grovvalsed (ca. 3 dl)

2 dl vand

1 pakke gær (50 g)

1 stor gulerod (ca. 150 g)

1 dl syrnnet mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

1 tsk. salt

1 tsk. sukker

1 spsk. flydende fedtstof

1 dl græskarkerner (ca. 60 g)

300 g fuldkornsdurumhvedemel (ca. 5 dl)

Ca. 300 g hvedemel (ca. 5 dl)



Pensling:

syrnnet mælkeprodukt

Pynt:

græskarkerner

Sådan gør du:

Kog vandet, og hæld det over havregrynene. Lad blandingen stå i mindst 30 min.

Hvis blandingen er blevet helt kold, lunes de 2 dl vand og hældes i.

Rør gæren ud i blandingen.

Riv guleroden groft.

Tilsæt de øvrige ingredienser, og ælt dejen godt sammen.

Dæk skålen til, og lad dejen hæve i ca. 45 min. ved stuetemperatur.

Slå dejen ned, form 20 boller, og sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Lad bollerne efterhæve i ca. 15 min.

Pensl med syrnnet mælkeprodukt, og drys med græskarkerner.

Bag bollerne ved 200° C i ca. 15 min. på næstøverste ovnrille. Afkøl dem på en rist.

Servering

Gulerodsboller er lækre til morgenmad og mellemmåltider.

Variation:

Du kan bruge en anden slags fuldkornshvedemel og solsikkekerner eller hørfrø som erstatning for græskarkerner.

Opbevaring:

Du kan fryse bollerne.

1 bolle (ca. 65 g):

Energi 625 kJ/150 kcal

Fedt 3 g - Kulhydrat 23 g - Protein 5 g

Kulhydrat pr. 100 g 36 g