

Glutenfri boller

SÆSON: Hele året

TIL: 12 boller

TID: 2 timer

DET SKAL DU BRUGE:

DEJ

4 dl lunket vand

20 g gær

20 g olie

10 g honning

10 g salt

35 g hørfrø

25 g solsikkekerner

20 g loppefrøskaller

50 g glutenfri havregryn

50 g kartoffelmel

100 g majs mel

100 g melmix (havre-, kikærte og
rismel)

PENSLING & PYNT

1 sammenpisket æg og lidt
havregryn, birkes, sesam,

SÅDAN GØR DU:

DEJ

1. Rør gæren ud i vandet og tilsæt honning, olie, salt.
2. Tilsæt resten af ingredienserne og rør dejen grundig sammen.
3. Fugt hænder og form 12 boller. Slut af med at glatte dejen med våde finger så bollerne får en ensartet overflade.
4. Lad bollerne hæve 1 timer under et fugtigt klæde eller husholdningsfilm.
5. Pensl evt. med pisket æg og drys med havregryn.
6. Bages ved 225 grader, ca. 12 minutter.
7. Sørg altid for at lune bollerne inden servering ellers virker de nemt tørre.

TIPS OG TRICKS

- Lun bollerne inden de spises, og kan også bruges som burgerboller.
- Kom chokolade, hakkede nødder eller tørret frugt i dejen, så har du nogle lækre musliboller.

