

Broccoliboller

Opskrift til 10-12 boller

Forberedelsestid

30 minutter

Tilberedelsestid

1 time til hævnning, 15 minutter til bagning

Samlet tid

1 time og 45 min

Ingredienser

Broccoliboller

- 4 dl lunken vand
- 25 g gær
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. honning
- 2 spsk. olivenolie
- 1 dl havregryn
- 1 dl solsikkekerner
- 3 dl fuldkornshvedemel
- 4 dl hvedemel
- 200 g broccoli
- 2 æggeblommer til pensling + en lidt solsikkekerner til toppen

Edamame-ærte-dip

- 100 g frosne ærter
- 100 g frosne edamamebønner
- 100 g mandler
- 75 g parmesanost
- 2 spsk. olie
- salt og peber efter smag
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. citronsaft

Sådan gør du

Broccoliboller

1. Kom vandet i en skål eller en røremaskine og opløs gær, salt, honning og olie heri
2. Kom havregryn, kerner og mel i skålen og rør godt rundt
3. Hvis du bruger frossen broccoli, skal det lige n tur i en skål med kogende vand over. Hæld vandet fra igen og hak broccoli forholdsvis fint. Kom det ned til dejen. Bruger du frisk broccoli, skal det blot skyldes og hakkes.

4. Kom det i skålen og rør dejen godt rundt igen, gerne i 10 minutters tid og gerne ved høj omdrejning hvis du bruger røremaskine
5. Kom et klæde over skålen og lad dejen hæve på køkkenbordet i en time
6. Tænd ovnen på 225 grader, varmluft
7. Form nu bollerne og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir
8. Pensl med æggeblommen og drys gerne med mandelstykker, hvis du ønsker
9. Når ovnen er varm, kommer du pladen ind og bager bollerne i ca. 15 minutter

Edamame-ærte dip

1. Kom ærter og edamamebønner i en skål og hæld kogende vand over, så det tør op.
2. Hæld vandet fra igen og kom begge dele i en blender eller en foodprocesser
3. Kom resterende ingredienser ved og kød det hele godt rundt, til det har en cremet konsistens