

Glutenfrie grovboller

Opskrift til 14-16 boller

En yderst nem og hurtig opskrift på glutenfrie grovboller. De er lavet på røremaskine, da loppefrøskallerne skal røres sammen med vandet ved ret høj kraft for at blive til en gele.

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

1 time

Samlet tid

1 time og 20 minutter

Ingredienser

- 25 g gær
- 5 dl lunken vand
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. honning
- 1 tsk. kardemomme
- 25 g loppefrøskaller
- 75 g blandede kerner (jeg bruger solsikkekerner og hørfrø)
- 125 g havregryn (glutenfrie)
- 150 sorghummel
- 150 g risemel
- 50 g smør
- 1 æg til pensling

Sådan gør du

Kom vand og gær i en skål og rør rundt til gæret er opløst (jeg bruger en røremaskine)

Kom salt, kardemomme, honning og HUSK loppefrøskaller i og rør til det har konsistens som en gele. Det tager ca. 6-7 minutter.

Kom så kerner, havregryn og mel i. Rør rundt til melet er æltet godt ind i dejen

Smelt smørret og kom ved. Rør rundt igen

Form bollerne og kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Det er nemmest hvis man har lidt våde hænder.

Kom et stykke vitavrap over bollerne og læg efterfølgende et viskestykke over. Lad bollerne hæve i 30 minutter, imens ovnen tændes på 200 grader varmluft.

Pensl med et æg og kom bagepladen ind i ovnen. Giv bollerne en lille halv time. Hold øje, ovne er ret

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

side 1 af 2

forskellige. Men bollerne skal være let gyldne og sprøde under bunden.