

Glutenfrie havreboller

Opskrift til 7 boller

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

50 minutter

Samlet tid

1 god time

Ingredienser

- 3 dl risdrik eller almindelig mælk
- 50 g smør
- 35 g gær
- 20 g loppefrøskaller (den grønne pakke HUSK)
- 1 spsk. sirup, honning eller sukker
- 1 tsk. salt
- 1/2 tsk. kardemomme
- 130 g havremel (glutenfrit)
- 120 g rismel
- 1 æg til pensling

Sådan gør du

1. Lun risdrik og smør i en skål i mikrobølgeovnen eller i en gryde. Lad det køle ned igen til stuetemperatur. Det må endelig ikke blive for varmt.
2. Kom det i en røremaskine sammen med gær og kør rundt til gæret er opløst
3. Kom loppefrøskaller ved og giv det 7-8 minutter, til det har en gele-agtig konsistens
4. Kom efterfølgende sirup, salt, kardemomme og mel i og rør i yderligt 5 minutter
5. Form 7-8 boller ved at presse dem let sammen og læg dem på en bageplade
6. Kom vitavrap over og et viskestykke – lad dem hæve i 45 minutters tid. Tænd imens ovnen på 200 grader varmluft
7. Pensl med et sammenpisket æg og bag dem i 20 minutters tid til de er gyldne og hårde under bunden