

# Gulerodsboller

Opskrift til 15 boller

Forberedelsestid

30 minutter

Tilberedelsestid

2 timer

Samlet tid

2,5 timer

## Ingredienser

- 5 dl lunken vand
- 25 g gær
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. sukker
- 1/2 dl olivenolie
- 100 g solsikkekerner
- 400 g hvedemel
- 250 g speltmel eller grahamsmel
- 150 g gulerødder
- 1 æg til pensling

## Sådan gør du

1. Kom vand i en skål og opløs gær, salt, sukker og olie
2. Kom nu kerner og mel i og rør rundt (jeg bruger en røremaskine og lader dejen ælte godt til den slipper skålens kanter)
3. Rengør gulerødderne og skær enderne af (jeg bruger altid øko, så slipper man også for at skrælle) Riv gulerødderne og kom dem ned til dejen og rør kort rundt igen.
4. Kom en frysepose man lige klipper, så den kun er et lag hen over skålen. Og kom et viskestykke over også. Lad dejen hæve i skålen på bordet i 60 minutter.
5. Tænd ovnen på 225 grader (varmluft) og drys lidt mel ud over bordet
6. Hæld dejen ud på bordet og vend den forsigtigt rundt i melet
7. Skær dejen ud i stykker (jeg bruger en dejskærer) - og flyt dem forsigtigt over på en bageplade beklædt med bagepapir
8. Pisk ægget sammen og pensl bollerne
9. Bag bollerne i 20-25 minutters tid midt i ovnen til de er sprøde uden på og hule når man banker under bunden