

Spinatboller

Opskrift til 14 boller

Spinatboller som er fulde af sundhed, men alligevel er helt bløde og saftige. De her spinatboller blev simpelthen så gode, bløde inden i og sprøde uden på. Jeg har brugt en blanding af grahamsmel og hvedemel, hvilket gør dem lidt grovere - men alligevel dejlig bløde og lette pga. hvedemelet.

Forberedelsestid

15 min

Tilberedelsestid

1 time og 20 min

Samlet tid

1 time og 35 min

Ingredienser

- 100 g spinat (frisk)
- 250 g koldt-lunkent vand
- 200 g yoghurt naturel eller græsk yoghurt
- 25 g gær
- 2 tsk. salt (jeg brugte flagesalt fra Maldon)
- 1 stor tsk. sukker
- 50 g smeltet smør (let afkølet)
- 100 g solsikkekerner
- 100 g grahamsmel
- 500 g hvedemel

Sådan gør du

1. Skyl spinat og kom det + vand og yoghurt i en blender og kør det til en grøn mælk
2. Hæld det over i en røreskål og smuldr gær her ned i, kør det rundt så gær opløses
3. Tilsæt salt, sukker og smeltet smør til dejen og rør
4. Kom solsikkekerner og mel i og rør igen. Først forsigtigt, så melet ikke sprøjter ud over det hele. Skru derefter op til høj omdrejning og giv den små 10 minutter så dejen slipper kanterne og bliver helt smidig og elastisk.
5. Kom en opklippet frysepose over skålen og lad dejen hæve her i i 1-1,5 time ind til dejen er hævet flot op.
6. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
7. Når dejen er hævet, hældes den ud på et bord og skæres i stykker. Jeg bruger en dejskærer og dypper den lige i vand i mellem hver gang jeg skærer. Så løfter jeg de her stykker forsigtigt over på en bageplade beklædt med bagepapir. Du kan hvis muligt, forsøge at forme dem let runde med denne her dejskærer, ved at skubbe den ind under bollerne.
8. Kom bagepladen ind i ovnen (i midten) og bag i ca. 20 minutter til de er gyldne og de mærkes sprøde under bunden

9. Køl af på en bagerist.