

GLUTENFRI BOLLER

TIL 12 BOLLER
TID: 2 TIMER



DET SKAL DU BRUGE

DEJ

- 4 dl lunket vand
- 20 g gær
- 20 g olie
- 10 g honning
- 10 g salt
- 35 g hørfrø
- 25 g solsikkekerner
- 20 g loppefrøskaller
- 50 g glutenfri havregryn
- 50 g kartoffelmel
- 100 g majs mel
- 100 g ris mel

PENSLING & PYNT

1 sammenpisket æg og lidt havregryn, birkes, sesam, hørfrø osv.

SÅDAN GØR DU

DEJ

1. Rør gæren ud i vandet og tilsæt honning, olie, salt.
2. Tilsæt resten af ingredienserne og rør dejen grundig sammen.
3. Fugt hænder og form 12 boller. Slut af med at glatte dejen med våde finger så bollerne får en ensartet overflade.
4. Lad bollerne hæve 1 timer under et fugtigt klæde.
5. Pensl evt. med pisket æg og drys med havregryn.
6. Bages ved 225 grader, ca. 12 minutter.
7. Sørg altid for at lune bollerne inden servering ellers virker de nemt tørre.



TIPS OG TRICKS

- Lun bollerne inden de spises.