

GROVE GULERODSBOLLER

Dejlig gulerodsboller, der er nemme at lave og utroligt luftige, selvom de har en grov krumme. Og så er de selvfølgelig også lidt sundere end almindelige boller.

Til

- 50 g gær
- ½ l vand
- 3 gulerødder
- 15 g salt
- 100 g grahamsmel
- 100 g fuldkornshvedemel
- 100 g knækkede hvedekerner
- 600 g hvedemel

FEDTFATTIG

Smuldr gæren i en skål. Rør vandet i, så gæren opløses.

Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af rivejernet. Kom dem i skålet sammen med salt.

Rør grahamsmel, fuldkornshvedemel og hvedekerner i.

Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen, mens der røres/ælt. Dejen skal være fugtig, men "slippe" skålen.

Dæk dejen til med et viskestykke, og lad den hæve i ca. ½ time.

Form dejen til boller, og læg dem på en bageplade med bagepapir (dejen skal ikke slås ned/æltes igen). Lad gulerodsbollerne hæve i yderligere ½ - 1 time.

Tænd ovnen på 200 grader (varmluft).

Pensl bollerne med vand, lige inden de sættes i ovnen. Sæt evt. et ildfast fad med vand i bunden af ovnen - så bliver skorpen på gulerodsbollerne mere sej.

Bag i ca. 20 minutter.

Velbekomme - Så er der grove gulerodsboller, der kan spises med god samvittighed :-)

