

KARENS GLUTENFRIE BOLLER

Denne opskrift er havnet i vores indbakke fra en af vores søde kunder.

Karen har skrevet til os, at hun i 5 år har forsøgt med mange forskellige opskrifter på glutenfrit brød og boller – men aldrig var helt tilfreds med smag og konsistens.

Derfor har hun selv sammensat denne opskrift, som spises og nydes af hele familien...

Prøv selv, hvis du også har forsøgt dig med mange forskellige opskrifter. Måske bliver det din families nye yndlings-glutenfrie boller.

Og hvis du har en opskrift, som du vil dele med os, kan du sende den til os på mail, info@helsebasen.dk



KARENS GLUTENFRIE BOLLER

Ingredienser til 2 plader boller:

Grød af 5 dl. Den Flade Maves grød (opskrift på posen). Koges og står ved stuetemperatur til næste dag

5 dl lunken vand
6 g tørgær
1 spsk Fiber Husk

1 æg (kan undværes ved æg allergi)
1 tsk groft salt
240 g majsmeel
70 g majsolenta
460 g boghvedemel
50 g hel boghvede

Kan tilsættes:

rosiner, gulerødder, hakket chokolade mv.

Start med at koge grød af Den Flade Maves Grød. Brug opskriften på posen – og lad grøden stå ved stuetemperatur til næste dag.

Pisk vand, tørgær og Fiber Husk sammen med håndmixer på fuld knald og pisk i lang tid.

Tilsæt de øvrige ingredienser og rør godt og længe på røremaskine. De tørre ingredienser tilsættes lidt efter lidt.

Dejen er som en frikadellefars, og den sættes på en plade belagt med bagepapir. Brug en spiseske som dyppes i koldt vand. Hæver tildækket i godt 2 timer.

Pensles med vand og drysses med glutenfrie havregryn, sesam eller lignende.

Sæt pladerne i en varm ovn på 180 grader. Bag bollerne ved varmluft i ca 20 min. Bollerne skal have en sprød overflade, så er de bagt nok.

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:



www.helsebasen.dk

info@helsebasen.dk