



Broccoliboller med saft og kraft

Perfekte til madpakken, aftensmaden eller ostemadden når den lille sult melder sig.



Bedøm opskrift



60+ min



Jun – Okt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

12 stk.

400 g kogt broccoli

3 dl vand

25 g gær

2 spsk olie

2 tsk salt

1 tsk sukker

150 g havregryn

500 g hvedemel

½ dl solsikkekerner

Opskrift og styling: Gitte Heidi Rasmussen, Fotograf: Betina Hastoft

Tilberedning

- 1 Blend broccoli, lunt vand og gær med en stavblender. Tilsæt olie, salt, sukker og gryn, rør det sammen og lad det stå 15 min. Rør hvedemelet i lidt ad gangen.
- 2 Ælt dejen godt igennem, den skal være en anelse klistret og lad den hæve 45 min.
- 3 Form dejen til 12 boller. Læg dem på en bageplade med bagepapir, drys med solsikkekerner og læg et fugtigt viskestykke over.
- 4 Lad dem hæve i 30 min.
- 5 Bag dem ved 220°C i ca. 20 min. til de er gyldne.

