



Æble-kardemomme boller

Perfekte til morgen-, middag- og mellemmåltiderne, når sulten melder sig.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Aug – Apr



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

10 stk

- 5 dl æblejuice eller æblemost
- 15 g gær
- 2 æbler
- 2 tsk kardemomme
- 1 spsk honning
- 200 g fuldkornsmel
- Ca. 400 g hvedemel
- 2 tsk salt

Opskrift og styling Gitte Heidi Rasmussen, foto Betina Hastoft

Tilberedning

- 1 Rør gæren ud i æblejuice og tilsæt revet æble.
- 2 Rør kardemomme, honning og fuldkornsmel i og lad det stå 15 min.
- 3 Rør hvedemelet i, drys med salt og lad dejen stå 30 min.
- 4 Ælt dejen godt igennem, den skal være en anelse klistret og lad den hæve natten over i køleskabet.
- 5 Vend dejen ud på et meldrysset bord og del den i 10.
- 6 Form dejen til boller og pas på ikke at slå luften ud.
- 7 Læg dem på en bageplade med bagepapir og lad dem hæve i 20 min.
- 8 Bag dem ved 250°C i 5 min., sænk temperaturen til 200°C og bag 10-15 min. til de er gyldne.



Tip

Smid lidt vand ind i bunden af ovnen når du lige har sat bollerne ind, det gir damp og sprød skorpe.

