



## Blomkålsboller

En skøn grovbolle til alle tider af døgnet.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jun – Nov



Vegetar



Lav på laktose

# Ingredienser

10 stk

250 g blomkål

4 dl vand

25 g gær

2 spsk olivenolie

1 tsk salt

2 spsk honning

125 g grahamsmel

350 g hvedemel

½ dl græskarkerner

## Næringsindhold pr. 100g

Energi	184 kcal
Energi	774 kJ
Kulhydrater	28.9 g
Kostfibre	3.9 g
Fedt	4.3 g
Proteiner	5.4 g

*Opskrift og styling: Gitte Heidi Rasmussen*

*Fotograf: Betina Hastoft*

# Tilberedning

- 1 Findel blomkål i en blender så det ligner couscous.
- 2 Rør lunt vand og gær sammen, tilsæt blomkål, olie, salt, honning og speltmel og lad det stå 15 min.
- 3 Rør hvedemelet i lidt ad gangen.
- 4 Ælt dejen godt igennem, den skal være en anelse klistret og lad den hæve 1 time.
- 5 Form dejen til 10 boller, læg dem på en ny bageplade med bagepapir og drys med græskarkerner. Læg et fugtigt viskestykke over og lad dem hæve en time.
- 6 Sæt en dyb bageplade uden bagepapir i bunden af ovnen og tænd den på 230°C.
- 7 Når ovnen er varm bages bollerne ved 230°C i 10 min. Hæld samtidig en kop vand ind på den varme bageplade i ovnen. Det får bollerne til at blive sprøde og luftige, men pas på, det sprøjter!
- 8 Sænk temperaturen til 200°C i endnu 8-10 min. til de er gyldne.

