



Gulerodskerneboller

Gode gulerodskerneborer der passer fint til ungerne madpakke med et stykke proteinholdigt pålæg på.



Bedøm opskrift



60+ min



Jan – Dec



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

12 stk

6 dl vand

3 dl knækkede hvede- eller rugkerner

2 dl solsikkekerner

200 g rugmel eller fuldkornsspeltmel

100 g revne gulerødder eller rødbeder eller squash

25 g gær

1½ tsk salt

Ca. 350 g hvedemel

Opskrifter og styling: Bente Nissen Lundsgaard

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Kog hvedekerner og solsikkekerner op i vandet og køl det af til det er lunken. Rør gulerødderne i sammen med gæret. Tilsæt salt, rugmel og hvedemel. Rør dejen godt sammen gerne med køkkenmaskine i 5-10 minutter. Den skal være fugtig og klistret og kan ikke æltes. Stil dejen tildækket til hævnning ca. 3 timer.
- 2 Form dejen til 12 ovale boller. Kom evt. lidt madolie på hænderne eller brug et par spiseskeer. Bollerne skal være rustikke i udseende. Lad bollerne efterhæve tildækket med et rent klæde ca. 20 minutter.
- 3 Pensl med sammenpisket æg. Bag bollerne ca. 20 minutter ved 225 grader på midterste ovnribbe.



Tip

Ønsker du ekstra sprøde boller? Så stil evt. en 20x30 cm bradepande med 1 cm vand i bunden på nederste ovnribbe på en bagerist. Bag bollerne på midterste ovnribbe, som beskrevet i opskrifterne. Vanddampen, der bliver dannet, giver bollerne lidt ekstra kulør og en mere sprød overflade.

