



Boller med spinat og gulerod

Perfekte til både madpakken, sandwichen, mellemmåltidet og aftensmaden.



Bedøm opskrift



60+ min



Apr – Okt



Vegetar

Ingredienser

16 stk.

½ liter vand

25 g gær

100 g cremefraiche eller yoghurt

150 g **revet gulerod**

100 g **spinat**

150 g fuldkornshvedemel

15 g salt

700 g hvedemel

Opskrift og styling: Gitte Heidi Rasmussen

Foto: Betina Hastoft

Tilberedning

- 1 Rør gæren ud i lunt vand.
- 2 Tilsæt cremefraiche, gulerod, blancheret spinat, salt og fuldkornsmel, rør det sammen og lad det stå i 15 min.
- 3 Tilsæt og rør hvedemelet i lidt ad gangen.
- 4 Ælt dejen godt igennem (den skal være en anelse klistret) og lad den hæve 45 min.
- 5 Vend forsigtigt dejen ud på et meldryset bord, pas på ikke at slå luften ud og del den i 16 lige store stykker, brug gerne en dejskærer/dejdeler.
- 6 Form stykkerne til boller, evt. ved brug af to halvmåneformede dejskrabere.
- 7 Læg dem på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve 10-15 min.
- 8 Bag dem ved 230°C varmluft i 15-20 min. til de er gyldne og sprøde. Smid lidt koldt vand ind i ovnen samtidig med bollerne sættes ind, det gør dem ekstra sprøde og giver en flot overflade.
- 9 Afkøl let på en rist, men nyd dem gerne mens de er lune.
- 10 Overskydende boller kan sagtens fryses ned.

