



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

GULERODSBOLLER

INGREDIENSER:

12 stk.

400 g Amo Hvedemel
200 g revne gulerødder
100 g havregryn
75 g solsikkekerner (kan udelades)
2 dl soja yoghurt (Fx Alpro Soya naturel)
1 dl lunken vand
50 g gær
1 spsk. brun farin
2 tsk. salt

Æg til pensling



SÅDAN GØR DU:

Gæren opløses i det lunkne vand og røres herefter sammen med soja yoghurten. Tilsæt farin, salt, solsikkekerner og revet gulerod.

Ælt først havregryn og dernæst hvedemel i dejen lidt ad gangen, indtil dejen er glat og smidig. Lad dejen hæve, tildækket og lunt, ca. 1 time.

Slå dejen ned på et meldrysset bord, og ælt den igennem. Del dejen i 12 stykker, og form til boller.

Læg bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve, lunt og tildækket, i ca. 30 min.

Pensles med sammenpisket æg og bages i ca. 13-15 min. på midterste rille i en 220°C forvarmet ovn (varmluft 200°C).