



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

ØL-BOLLER

INGREDIENSER:

Ca. 20 stk.

1 pk. gær

3 dl havregryn

3 dl vand

1 tsk. salt

1 let-øl

500-600 g hvedemel



SÅDAN GØR DU:

Kog havregryn og vand med salt til tyk grød.

Let-øllen hældes i lidt efter lidt, mens grøden røres tynd. Rør gæren ud heri.

Til sidst kommer melet i, og det hele æltes sammen. Dejen skal slippe fingrene, men kom så lidt mel i som muligt.

Dejen hæver i ca. 1 time, hvorefter der formes 20 boller på bageplade med bagepapir. Bollerne efterhæver i ca. ½ time.

Når de er klar til ovnen, pensles de med sammenpisket æg og drysses med havregryn.

Bages i ca. 10 min. ved 250 grader alm. ovn. Bollerne er meget fryseegne.