



GLUTENFRI GULERODSBOLLER

12 STK

DET SKAL DU BRUGE:

5 DL LUNKENT VAND

20 G fiberHUSK

3 REVNE GULERØDDER

1 SPSK OLIE

2-3 TSK SALT

2 TSK BAGEPULVER

20 G SOLSIKKEKERNER

20 G GRÆSKARKERNER

20 G HØRFRØ

20 G SESAMFRØ

30 G RISFLAGER

100 G HAVREGRYN

80 G BOGHVEDEMEL

110 G FULDKORNSRISMEL

SÅDAN GØR DU:

RIV GULERØDDER OG VEJ DE ØVRIGE TING AF SÅ DE ER KLAR

PISK HUSK GODT UD I DET LUNKNE VAND OG LAD BLANDINGEN STÅ I NOGLE
MINUTTER INDTIL MASSEN ER GELERET

KOM OLIE OG DE REVNE GRØNTSAGER I MASSEN OG RØR GODT RUNDT

TILSÆT SALT, BAGEPULVER, KERNER OG MEL OG RØR IGEN GODT RUNDT

DEJEN SKAL FORBLIVE VÅD OG GELEAGTIG

FORM BOLLERNE OG SÆT DEM PÅ EN BAGEPLADE BEKLÆDT MED BAGEPAPIR

BAGES VED 200 C I 40 MINUTER

EFTER ENDT BAGNING LAD BOLLERNE AFKØLE PÅ EN RIST

VELBEKOMME :)