



## GLUTENFRI HAVREBOLLER MED GRÆSKARKERNER

Meyers glutenfri bageskole

ALLE INGRIDENSER ER ØKO (9 BOLLER)

65 G HELE GLUTENFRI HAVREKERNER

250 G GLUTENFRI HAVREMEL

75 G BOGHVEDEMEL

75 G MAJSMEL

20 G LOPPEFRØSKALLER

675 G LUNKENTVAND

10 G SALT

6 G GÆR

65 G GRÆSKARKERNER

### SÅDAN GØR DU:

Kog havrekernerne møre i letsaltet vand. Det tager ca. 20 min. Hæld vandet fra.

Gør en kvadratisk form på ca. 20x20 cm med mindst 6 cm kant klar ved at fore den med køkkenfilm. Brug evt. en slikbøtte fra "bland selv slik afd"

Bland de tre slags mel, så du har det klar. Pisk gæren ud i vandet.

Tilsæt salt og loppefrøskaller, pisk i ti sekunder, og pisk herefter straks melblandingen, havrekernerne og de fleste af græskarkernerne i. Pisk dejen godt igennem, så der ikke er klumper. Hæld dejen i formen, og glat overfladen med en våd gummispartel, eller hånd. Dæk formen med køkkenfilm eller et tæt låg, så der er plads til, at dejen kan hæve, og lad den stå på køkkenbordet i too timer. Lad derefter dejen hæve i køleskabet i 8-24 timer. Længere hævetid giver mere syrlighed og karakter.

Tag formen med dejen ud af køleskabet, så den kan tempereret, mens du varmer ovnen op. Sæt en bageplade eller bagesten i ovnen og varm ovnen op til maksimal varme. Drys lidt majs mel ud på køkkenbordet, løft eller vend forsigtigt dejen ud på bordet og drys lidt mel og de sidste græskarkerner på toppen. Hak eller skær dejen i 3 x 3 firkantede boller. Sæt bollerne på et stykke bagepapir og brug et tyndt spækbræt til at skubbe papiret med bollerne ind på bagepladen.

Efter ti minutter, skru ovnen ned på 250 grader. Bag bollerne til de er flot mørkebrune og føles lette, når du løfter på dem. Det tager ca. 25 minutter i alt.