

BOLLER MED HAVREGRYN

snacks // enkel

Boller inneholder ofte mye sukker, og bør ikke serveres så ofte i barnehagen.

Ved noen spesielle markeringer, som for eksempel 17. mai og juleavslutning, kan det likevel passe med noe ekstra godt. Derfor finner du her en oppskrift på gode boller, med en sunnere vri.



Ingredienser:

- 1 pakke gjær
- 6 dl melk (lunken)
- 2 dl flytende margarin
- 1 dl sukker
- 1.5 ts malt kardemomme
- 800 g hvetemel
- 200 g lettkokte havregryn

Gir ca. 30-35 boller

Slik gjør du

1. Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett litt av den lunkne melken (37 °C) og rør ut gjæren. Bruker dere tørrgjær, blandes denne med de tørre ingrediensene.
2. Bland inn resten av melken, flytende margarin, sukker og kardemomme.
3. Bland inn melet og havregrynene og elt til deigen blir jevn og smidig. Pass på at du ikke tilsetter for mye mel, deigen skal ikke være for fast.
4. Dekk deigen med plast og la den stå lunt til heving, ca. 45 min (til den er dobbelt så stor).
5. Ta deigen ut på bakebordet og elt den lett sammen. Bruk så lite mel som mulig ved utbaking.
6. Trill til en lang pølse og del i jevnstore biter og trill ut til runde boller.
7. La bollene heve under plast til de er blitt dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake. Sett gjerne bakebrettet over en oppvaskkum med varmt vann. Dampen gjør at bollene hever fortere.
8. Stek bollene på 220 grader midt i ovnen, i ca 5-7 minutt, eller til de er blitt litt brune.

Allergener

Melk, laktose, gluten fra hvete og havre, soya (finnes i flytende margarin)