



Glutenfri boller med gulerødder

Ingredienser til 10 boller

1 stk gulerod (100g), 4 dl vand, 15g fiberHUSK, 1 dl laktosefri skyr eller yoghurt, 1 spsk olie, 50 g hørfrø, 50 g fuldkornsmajsmel, 100 g havregryn, 100 g fuldkornsrismel, 2 tsk salt

Fremgangsmåde

Rens, skræl og riv guleroden groft

Bland vand og fiberHUSK og lad det trække 10-15 min

Pisk fibermassen ensartet med en håndmixer eller i en røremaskine

Tilsæt de øvrige våde ingredienser og derefter de tørre

Rør dejen sammen til en ensartet dej

Form dejen til boller og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir

Bag bollerne i en forvarmet ovn ved 180* varmluft i 34-40 min

Afkøl bollerne på en bagerist