

# Middelhavsoller

Årstid: Hele året

## INGREDIENSER I 20 STK.

1 dl vand  
50 g gær  
1 lille løg (ca. 50 g)  
10 soltørrede tomater (ca. 40 g)  
100 g udblødte, kogte kikærter uden lage  
1 ds. flåede hakkede tomater (400 g)  
2. spsk. olivenolie  
2 tsk. Provence krydderi  
1½ tsk. salt  
1 tsk. sukker  
450 g Finax Grov melmix

## FREM GANGSMÅDE

Det er bedst at røre dejen med en røremaskine eller en kraftig håndmikser. Først lunes vandet, og gæren røres ud i det.

Løget pilles og hakkes fint. Soltørrede tomater hakkes groft. De afdryppede kikærter blendes ud i de hakkede tomater. Alle ingredienserne røres godt sammen.

Dejen hviler tildækket i ca. 15 min., hvorefter den røres igen i ca. 1 min. Dejen er meget klistret. så bollerne sættes på bagepladen med bagepapir med to spiseskeer. Skeerne kan dyppes i koldt vand. hvis dejen har svært ved at slippe. Bollerne kan også formes med en spiseske, som når man former frikadeller. Der laves 20 boller.

Bollerne bages i ca. 25 min. ved 200° C på midterste ovnrille. De afkøles på en bagerist.

## SERVERING

Glutenfri middelhavsoller serveres som madbrød til f.eks. suppe eller salat. Bollerne er også lækre i madpakken.

## OPBEVARING

Bollerne kan fryses.

## PR. STK.:

Energi 450 kJ | Kulhydrat 17 g | Fedt 2 g

**TIP!** Kikærter fra dåse eller karton er hurtige at bruge. Mængden svarer til knap ½ karton. Hvis du udbløder og koger tørrede kikærter, skal du bruge 50 g, da de suger væske under tilberedningen.