

Glutenfri æblekanelboller



Brød Ca. 12 stk.
Energi 600 kJ, Kulhydrat 24 g, Fedt 2,5 g

Billede 1 af 1

INGREDIENSER

100 g quinoa
2 dl vand
25 g gær
2 spsk. Fiber Husk (ca. 20 g)
2 dl mælk med højst 0,7 % fedt
1 stort æble (ca. 150 g)
1 spsk. fedtstof
2 tsk. sukker
1 tsk. stødt kanel
½ tsk. salt
1 æg
250 g glutenfri Finax Melmix

Pynt:

1 æg
1 spsk. kanelsukker

FREM GANGSMÅDE

Kog quinoaen i vandet i ca. 10 min., afkøl det herefter.
Kom gær, Fiber Husk og mælk i en røremaskine, og det pisk sammen.
Riv æblet groft.
Tilsæt, mens maskinen kører, resten af ingredienserne i den rækkefølge, som de står, og pisk dejen grundigt i mindst 10 min.
Lad dejen hvile tildækket i maskinen i ca. 1 time.
Rør den derefter i ca. 1 min.
Dejen er klistret, så det er nemmest at forme bollerne med en spiseske dyppet i koldt vand.
Sæt bollerne på en bageplade med bagepapir.
Pensel med sammenpisket æg, og drys kanelsukker over.
Bag bollerne i ca. 20 min. ved 200° C på midterste ovnrille.
Afkøl dem på en bagerist.

Servering:

Glutenfri æblekanelboller serveres som et mellemmåltid.

Opbevaring:

Bollerne kan fryses.

ALTERNATIV

TIP! Quinoa er et frø, som stammer fra Sydamerika. Det forhandles i større supermarkeder og helsekostbutikker. Quinoa har et højt indhold af kostfibre.
