

## Glutenfri frokostboller eller rosinboller



### Brød 20 stykker

Uden rosiner eller nødder 22 g kulhydrat, 1 g fedt og 475 KJ energiindhold pr bollr. Med rosiner 25 g kulhydrat, 1 g fedt og 550 KJ energiindhold pr bolle. Med nødder 22 g kulhydrat, 2,5 g fedt og 550 KJ energiindhold pr bolle.

Billede 1 af 1

### INGREDIENSER

1 pk. gær (50 g)  
15 g Fiber Husk  
2 dl vand  
3 dl A38 0,5 %  
2 tsk. rapsolie  
1 æggehvite  
2 tsk. salt  
2 tsk. sukker  
50 g Kikærtemel  
50 g Quinuamel  
425 g Finax italiensk melmix  
Glutenfri mel

#### Fyld:

100 g rosiner eller  
50 g mandler, nødder,  
solsikkefrø eller hvad man godt  
kan lide. Det er kun fantasien, der  
sætter grænser.

### FREM GANGSMÅDE

Kom gær, Fiber Husk og vand i røremaskinen og rør det godt sammen.

Mens maskinen kører, tilsættes resten af ingredienserne i den rækkefølge, som de står.

Sluk røremaskinen, og lad dejen hvile tildækket i maskinen i ca. 15 min.

Rør derfter dejen i ca. 1 min.

Dejen er meget klistret, så når den skal på bagepladen, er det bedst med en skål med vand, en spiseske, og så gøre som når man former frikadeller.

Form 20 boller og sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Bag bollerne i 15-20 min. ved 200° C på midterste ovnrille.

Afkøl bollerne på en bagerist.

#### Servering:

Server glutenfri frokostboller/rosinboller til alle måltider.

### ALTERNATIV

Dejen kan deles, og halvdelen kan tilsættes f.eks. 50 g rosiner. Så får man både madbrød og sødt brød.

Nogle af bollerne kan rulles ud til bunde til minipizzaer. Dejen lægges mellem 2 lag plastfilm og rulles ud. Bundene bages i ca. 10 min.

Bollerne kan fryses efter afkøling.