

# Gurkemeje boller

10 stk.

1 dl. græskarkerner  
1 dl. havregryn  
3 dl. kogende vand  
2 spsk. olivenolie fx citronolie  
1 tsk. gurkemeje  
25 g gær (½ pakke)  
1 æg  
½ tsk. salt  
1 tsk. sukker  
5-5½ dl. fuldkorns hvid hvede  
lidt mælk til pensling

1. Kom græskarkerner og havregryn i en skål og hæld 3 dl. kogende vand over.
2. Lad det trække i min. 15 min – gerne længere.
3. Tilsæt olie, gurkemeje og smuldr gæren i og rør rundt.
4. Tilsæt æg, salt og sukker og melet lidt af gangen til passende konsistens.
5. Lad dejen hæve tildækket i 30 min.
6. Ælt dejen godt sammen og form dejen til 10 boller.
7. Sæt bollerne på bagepapir på en bageplade. Efterhæver i 15 min.
8. Tænd samtidig ovnen på 200 grader alm./ 180 grader varmluftovn
9. Når bollerne har hævet, pensles de med mælk og bages midt i ovnen i 15-20 min.

Opskrift: Diætist Helle Kromann