



Glutenfri koldhævede morgenboller (10 stk.)

4 dl lunkent vand

42 g gær

5 g salt

1 spsk. loppefrøskaller

3 spsk. kokosfibermel

150 g fuldkornsrisemel

30 g gojibær

1-2 tsk. olie hældes over dejen inden den sættes på køl

- Kom det lunkne vand i en skål og opløs gæren heri
- Hæld salt, loppefrøskaller, kokosfibermel og fuldkornsrisemel sammen i en skål og tilsæt til sidst vand- og gærblandningen.
- Lad det trække i 5 min., så loppefrøskallerne binder vandet.
- Ælt i 5-10 min.
- Tilsæt gojibær – andre bær, kerner, nødder eller revet grøntsager kan også tilsættes. Nedsæt evt. vandmængden, hvis det er vandholdige grøntsager som fx squash.
- Hæld 1 spsk. olie over dejen og kom et lag film over skålen, så dejen ikke danner en tør skorpe.
- Stil skålen på køl natten over eller omkring 4-5 timer.
- Opvarm ovnen til 225 grader gerne med bageplade i.
- Form ca. 10 boller med hænderne og placer dem på den varme bageplade på et stykke bagepapir.
- Bages i 12-14 min.