

Lækre svampede boller med bønner, 16 stk

Opskrift af Diætist Iskov

200 g tørrede hvide bønner eller 480 g kogte hvide bønner

6 dl vand

50 g gær

2 tsk salt

2 tsk sukker

200 g havregryn

Ca. 400 g hvedemel

Æg til pensling

1. Iblødsæt og kog de hvide bønner efter anvisning på pakken eller brug hvide bønner på dåse
2. Blend bønner og vand indtil alle klumper er væk
3. Opløs gæren deri og tilsæt salt, sukker og havregryn
4. Tilsæt hvedemelet lidt af gangen indtil det har konsistens som en tyk grød
5. Sæt dejen til hævnings i 45 minutter
6. Ælt dejen igennem, tilsæt evt. ekstra hvedemel.
7. Form dejen til 16 boller
8. Lad bollerne efterhæve i 30 minutter
9. Pensl med æg
10. Bag bollerne ved 200 grader i 15-20 minutter til bollerne er sprøde og gyldne