



Boller med hvide bønner

24 stk

Ingredienser

240 g hvide bønner, tørrede
6 dl vand
1 pakke gær, frisk
2 tsk salt
2 tsk sukker
200 g havregryn
500 g hvedemel

Tip!

Der med fordel tilsættes tørrede krydderier eller grovhakket krydderurter fx : oregano, rosmarin, hvidlødspulver

Fremgangsmåde

De 240 g tørrede hvide bønner kan erstattes af 480 g udkogte bønner f.eks. fra dåse (2 dåser)

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 hævnning i 45 minutter
6. Ælt dejen igennem, tilsæt evt. ekstra hvedemel.
7. Form dejen til 20 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

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (67 g)
Energi	209 kcal/877,8 KJ	140 kcal/588KJ
Protein	8 g	5 g
Kulhydrat, tilgængelig	37 g	25 g
Kostfibre	5g	3,5 g
Fedt	2g	1 g