

Glutenfri Gulerodsboller

Disse gulerodsboller er glutenfri, sprængfyldte med fuldkorn, mineraler og antioxidanter. De er så lækre som morgenboller, men passer også perfekt til frokosten. Opskriften er fra Emma Martiny's "Herlig og Ærlig Mad" og giver ca. 16 stks.

Du skal bruge:

4 spsk. FiberHUSK (pulveriserede loppefrøskaller)
8 dl lunkent vand
2 tsk. salt
1/2 dl olivenolie + 1 spsk til pensling
300 g revet gulerod
300 g finvalsede havregryn + lidt til topping
125 g boghvedemel
125 kastanjemel (eller evt. boghvede eller rismel)

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Bland først FiberHUSK og vand i en stor skål. Lad det stå i 10 minutter så det danner en gelé.
3. Nu er det frem med mullerne. Pisk geléen i 5 minutter med et piskeris. Det handler om at få så meget luft ind i geléen som muligt.
4. Tilsæt salt, olivenolie og revet gulerod til geléen, og pisk igen, indtil det hele er blandet.
5. Kværn havregrynene til helt fint mel i en foodprocessor. Tilsæt havre-, boghvede- og kastanjemel til skålen, og rør med en grydeske, indtil det samler sig til en dej. Brug derefter fingrene til at ælte dejen sammen, og vip den ud på et meldrysset bord. Del dejen i 2, og rul hver del ud i en 30 cm lang pølse. Del hver pølse i 8, og form 16 boller.
6. Placér bollerne på en beklædt bageplade, pensl dem med olivenolie, så de bliver sprøde i ovnene, og drys med havregryn.
7. Bag bollerne i ovnen i 1 time, indtil de lyder hule, når du banker dem under bunden. Opbevar de afkølede boller i en pose

ved stuetemperatur i flere dage, eller gem dem i fryseren.