

Havre-spinatboller (ca. 12 boller)

Ingredienser

25 g gær

7 dl lunt vand

salt

1 spsk. olivenolie

150 g frisk hakket spinat eller frossen spinat (obs. hvis det er frisk skal det skylles grundigt og bruges frossen skal det tøs op og afdryppes før brug)

100 g rugkerner

250 g havregryn

600 g hvede- eller rugmel

Fremgangsmåde

Bland gær og vand.

Kom salt, olivenolie og spinat i.

Tilsæt rugkerner og rør.

Tilsæt havregryn og dernæst mel lidt af gangen og rør godt sammen.

Form dejen til boller.

Lad bollerne hæve 20 min, under et rent klæde.

Pensl bollerne med vand (eller mælk) og drys dem med lidt havregryn.

Bollerne bages i forvarmet ovn ved 200° (varmluft) i ca. 25 minutter, til de er gyldne og lyder hule.

Bollerne tages ud og sættes på rist. Vent med at skære dem til der er gået minimum 10 minutter.

af Sandie Konstantin Ravn