

Sundhedsboller.

(16 - 20 stk.)

**100 g. havregryn
1/2 l. økologisk kærnemælk
1/4 l. vand
4-5 store fintrevne gulerødder
1 1/2 tsk. salt
1 spsk. sukker
saft af 1/2 stor citron
50 g. gær
ca. 850 g. hvedemel**

Kog havregryn, kærnemælk og vand under omrøring et par minutter til en lind grød. Afkøl og hæld i en skål med de revne gulerødder.

Tilsæt salt, sukker og citronsaft. Smuldr gæren og rør den i. Rør så meget mel i, som dejen kan tage, indtil den er som en stiv grød. Lad dejen hæve tildækket ca. 1 time. Ælt mere mel i, til dejen er blød og elastisk. Form dejen med melede hænder til store boller. Efterhæv bollerne på bageplade med bagepapir 50-60 minutter. Bages på nederste rille 15-16 minutter ved 225°.

Velbekomme.