



DU SKAL BRUGE:

Dej

- 10 g havregryn
- ½ dl kogende vand
- Skal og saft af en økologisk appelsin
- 1½ dl lunkent vand
- 25 g gær
- 25 g sukker
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. stødt kardemomme
- 1 tsk. stødt kanel
- ½ dl smagsneutral olie (fx rapsolie)
- 50 g syltet appelsinskal i tern
- 50 g hasselnøddeflager
- 60 g chokoladedråber eller finthakket mørk chokolade
- 150 g fuldkornsmel
- 325 g hvedemel

Pynt

- Mælk
- Perlesukker
- Hasselnøddeflager

FULDKORNSJULEBOLLER

Lækre og luftige fuldkorns juleboller med appelsin, nødder og chokolade. En skøn og mættende bolle med smag af jul – perfekt snack til den lille sult.

TIP: Syltet appelsinskal er en smule bittert. Ønsker du en sødere smag, kan den syltede appelsinskal erstattes af tørrede abrikoser eller tranebær.



15 STK.



**Sundhedscenter
Skive**

Opskriften er udarbejdet af
Klinisk diætist
Anja Ejsing Rathje

SÅDAN

GØR DU

Kom havregryn i en lille skål og hæld kogende vand over. Lad havregrøden afkøle let.

Udrør gæren i lunkent vand og tilsæt sukker, salt, kardemomme, kanel og olie. Rør det sammen og tilsæt appelsinskal og -saft, syltet appelsinskal, hasselnøddeflager, chokolade, fuldkornsmel og hvedemel. Rør dejen godt sammen i 10 minutter på maskine eller i hånden, til du har en blød og glat dej.

Lad dejen hæve tildækket på køkkenbordet i 1 time.

Del dejen i 15 stykker á ca. 70 g og form dem til boller. Læg bollerne tæt i en bradepande, på 22 x 33 cm, beklædt med bagepapir (3 x 5 stk.). Lad bollerne hæve tildækket i ca. 30 minutter, til de har dobbelt størrelse.

Pensl bollerne med plantemælk og drys med perlesukker og hasselnøddeflager. Bag bollerne ved 200° C (varmluft) i ca. 15 minutter.

Flyt bollerne over på en bagerist, og lad dem køle af.

Nyd julebollerne lune og nybagte – som de er eller med lidt smør.