Slankeboller

Ingredienser



75 g smør
2 dl skummet melk
1,5 dl vann
50 g gjær
0,5 dl sukker
1 ts kardemomme
9-10 dl hvetemel

Pensling:
1 egg (se tips)

Fremgangsmåte

Smelt smøret i en liten kjele. Bland med skummet melk og vann. Varm opp væsken til den er lunken (37°C). Smuldre opp gjæren i en bakebolle. Tilsett væsken og rør til gjæren har løst seg opp. Rør inn sukker, kardemomme og til slutt hvetemelet. Elt til deigen er smidig og slipper bakebollen. Hev deigen på et lunt sted i 1 time.

Del deigen opp i jevnstore emner (deler du den opp i 16 emner får bollene størrelse slik du ser på bildet). Trill runde, sprekkfrie boller. Sett dem på bakepapirdekket stekeplate. Etterhev bollene i 40 min.

Pensle bollene med sammenpisket egg (se tips). Stek bollene midt i ovnen ved 250°C i ca 10 minutter. Avkjøl på rist.

Tips

Sløyf egget til pensling dersom du vil ha helt eggfrie boller. Du kan alternativt pensle bollene med litt melk, og eventuelt drysse litt perlesukker på hver bolle.

Bollene kan fylles med 1 ts lettsyltetøy før steking. Dette øker kaloriinnholdet pr bolle med kun 15 kcal.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/slankeboller