

Opskrifterne her tilsættes 1 brev Malby Mix ( 30 g) og vand som hirseboller.

<u>Quinoaboller</u> (bages ved ca.200 grader)	<u>Hirseboller</u>
50 g boghvedemel	75 g hirseflager
50 g majsme	75 g boghvedemel
50 g rismel brune ris	50 g rismel eller kværnede korte,
50 g quinoamel	30 g sesamfrø
60 g sesamfrø	30 g valnødder, hakket groft

#### Boller med hvidt rismel

150 g Pama rismel

50 g majsme

60 g sesamfrø, eller andet f.eks. solsikkekerner, græskarkerner  
eller hakkede valnødder

Nogle børn kan ikke lide, at der er "noget" i brødet, så kan man bruge  
f.eks. 200 g rismel og 60 g majsme

#### Lige dele ris og boghvede

75 g fuldkornsrismel

75 g boghvedemel

50 g majsme

60 g hakkede valnødder

#### Grovfrø.boller

100 g Boghvedegryn

40 g Fuldkornsrismel

40 g majsme

40 g sesamfrø

40 g hørfrø

#### Pers pitaboller, formes som 8 store, flade boller, som bages og derefter flækkes og fyldes.

100 g rismel, 40 g boghvedemel, 40 g majsme, 80 g sesamfrø

**HAVRE** er naturligt glutenfrit, men kan være blandet med andet korn, vælg glutenfrit ved cøliaki. Disse opskrifter tilsættes også 1 brev Malby Mix. Men vandmængden varierer

**Følg hver enkelt opskrift.**

Brit – Maries boller  
hirse

230 g havregryn, store glutenfrie

30 g sesamfrø

3 – 5 g salt  
g salt

**2 ¼ kogende vand + koldt til i alt 550 g  
til 470 g**

Sabines Havreboller med

150 g havregryn, ren havre

50 g hirseflager

60 g sesamfrø evt. i alt 3

**2 dl kogende + koldt vand**

Havre alene: 260 g havregryn og 3 - 5 g salt. Havre optager meget vand, prøv med 2 1/4dl kogende + koldt til 570 g

Det er kun havre og blandinger med meget havre, man kan tilsætte ekstra vand, havre er lidt anderledes at arbejde med end andre meltyper.

Mål og vej vandet af og bland gryn, salt og MalbyMix godt med vandet. Dejen tykner ret hurtigt og sættes som 8 boller på bagepapir på bagepladen, brug en stor ske.

Lad boller hæve 15 – 20 min., sæt i kold ovn. Tænd på 200 - 210 grader og bag 40 – 45 min. (fra kold ovn)

Lad brød hæve 30 – 40 min. , sæt i kold ovn. Tænd på 200 – 210 grader og bag en time eller mere. Det er svært at bedømme om de er helt gennembagt, men bag hellere lidt for længe end for lidt. Hvis de bager for lidt, bliver det klægt. Man må prøve sig lidt frem.

Brød gerne dobbelt portion dej, kan fint bages uden form, bare på bagepapir på pladen.