



# Veganske boller med fyll

Ca 20 stk boller | 60 min +

## Ingredienser

### Fyll

- 125 g jordbær
- 125 g blåbær
- 1/2 pose Jam syltepulver
- 150 g sukker

Du kan også bruke ferdigkjøpt syltetøy.

- 3 beger Alpro vaniljedessert
- 3 ts maizena
- Vaniljepulver (kan sløyfes)

## Frengangsmåte

### Syltetøy (Lages gjerne dagen i forveien)

Ha blåbær og jordbær i hver sin gryte. Kok opp og tilsett ca. 1 ss syltepulver i hver gryte. Syltetøyet skal bli ganske tykt. Rør godt og la det koke i to minutter. Jeg liker best når syltetøy ikke er så søtt, så jeg bruker ikke så mye sukker. Beregn mengden selv, fra 50- 75 g sukker i hver gryte. Vær oppmerksom på at brunt sukker kan misfarge syltetøyet litt, derfor er det best å bruke vanlig, hvitt sukker. Rør godt til sukkeret har løst seg opp. Ha syltetøyet over i rene syltetøyglass eller annen egnet beholder. La syltetøyet avkjøles før bruk, gjerne over natta.

### Vaniljekrem

Jeg har jukset litt og brukt en lettvinnt løsning med Alpro vaniljedessert. Det går selvfølgelig an å lage sin egen vaniljekrem helt fra bunnen av om du ønsker. Hvis ikke: ha Alpro vaniljedesserten i en bolle sammen med maizena og rør godt. Hvis du vil kan du ha i litt vaniljepulver for ekstra smak. Sett kaldt frem til kremen skal brukes.



# Veganske boller med fyll

Ca 20 stk boller | 60 min +

## Ingredienser

### Boller

- 0,5 liter soyamelk
- 150 g solsikkeolje
- 125 g melis
- 50 g fersk gjær
- 0,5 ts kardemomme
- Ca. 750 g siktet hvete- eller speltmel

Bollene kan selvfølgelig lages som vanlige boller uten fyll dersom man ønsker det!

Oppskriften er vegansk og fri for egg og melk.

## Fremgangsmåte

### Boller

1. Framgangsmåten er kanskje litt annerledes enn du er vant med, men disse bollene blir så luftige og gode!
2. Kok opp soyamelk, margarin og melis. Avkjøl blandingen til den er fingervarm, ca. 37 °C.
3. Tips: For at avkjølingen skal gå raskere kan du plassere bollen i kaldt vann og røre mens du venter.
4. Rør ut gjæren i soyamelkblandingens som holder fingervarm temperatur. Sikt inn kardemomme og hvetemel, og bland sammen. Elt deigen til den er smidig – ikke for klissete og ikke for tørr. Juster eventuelt med mer mel hvis den er klissete, eller litt mer soyamelk hvis den er tørr.
5. Trill ut boller (ingen forheving) og legg dem på stekebrett dekket av bakepapir. La dem heve på en lun plass i en times tid.
6. Når bollene har hevet trykker du ned en grop i midten av hver bolle. De faller litt sammen, men de hever igjen i ovnen. Ha ca. 1 ss vaniljekrem og 1 ts jordbær- eller blåbærsyltetøy i hver bolle.
7. Stek bollene midt i ovnen på 250°C i 7-10 min. La dem avkjøles og dryss gjerne over melis før servering.