

Luftige hveteboller og kakao (med Natreen)

ANNONSE



Det er april. Påsken er vel overstått, men det er ingen grunn til fortvilelse. Foran oss ligger helligdager og langhelger som små røde flagg i kalenderen. Og hurra for det! Men jeg vil likevel slå et lite slag for hverdagene. Ikke bare fordi det er flest av dem, men fordi jeg vil at de skal være gode. Og, dessuten.. Så synes jeg det er ekstra hyggelig å kose seg på en helt vanlig tirsdag! Men da helst med litt færre kalorier. Derfor er det helt perfekt med sukkerfrie hveteboller og kakao, som smaker like godt, men er bittelitt sunnere. Bare prøv selv, da vel. ☐



Du trenger:

(12 stk)

2,5 dl melk

50 g meierismør

0,5 dl [Natreen](#) strø

5,5 dl siktet hvetemel

0,5 pakke tørrgjær

0,25 ts salt

1 ts kardemomme

evt 1 sammenvispet egg til pensling

Til kakao:

(ca 3 kopper)

4 dl melk

1 dl kremfløte

2,5 ss kakaopulver

1,5-2 ts flytende [Natreen](#)/ca 70 dråper (smak deg frem)

evt pisket krem til servering



Slik gjør du:

Begynn med å lage bolledeigen.

Ha gjær og salt i en eltebolle. Smelt smøret i en liten gryte på lav varme. Ta gryten til side og ha i melken. Sjekk temperaturen på væsken med fingeren din. Den skal kjøles ned. Tilsett melkeblanding i eltebollen. Ha i kardemomme, [Natreen](#) og mesteparten av melet. Elt deigen i fem minutter og tilsett resten av melet litt etter litt. Deigen skal "slippe" bollen, men kjøles myk og fuktig. Heves under plast i 40 minutter. Ha deigen på benken og del i 12 like store emner. Trill til runde boller og legg på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve under plast i ca 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Når bollene er ferdig, pensler du dem med egg og steker dem midt i ovnen i ca 10-12 minutter. Bollene er ferdige når de er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kakao lager du ved å ha kakaopulver og litt av melken i en kjele. Pisk melk og kakao sammen under forsiktig oppvarming til det ikke er noen klumper. Ha i resten av melken og kremen. SMAK deg frem med flytende [Natreen](#) så du får den passe søt for deg. Jeg hadde i nesten 2 ts. Eller ca 70 dråper. Hell over i kopper og topp evt med pisket krem. Nytes sammen med rykende ferske hveteboller.

Kos deg.

