



## Solboller

### Ingredienser

200 g smør  
5 dl melk  
50 g gjær  
2 ts kardemomme  
2 ss vaniljesukker  
150 g sukker  
11-12 dl hvetemel

### Fyll:

5 dl vaniljekrem

### Pynt:

3 dl melis  
2-3 ss vann

### Fremgangsmåte

Smelt smør og bland med melk. Varm til blandingen er lunken (37°C). Smuldre opp gjæren i en bakebolle og løs opp i den lunkne smør- og melkeblanding. Tilsett kardemomme, vaniljesukker, sukker og mesteparten av melet til en løs deig. Heves til dobbelt størrelse (ca 40 min).

Ta deigen på bakebordet og kna inn resten av melet. Form store boller som settes på bakepapkledde stekeplate og trykkes helt flate med hånden. Etterhev i 20 min.

Trykk en stor fordypning i midten av hver bolle med fingrene og legg en stor ss vaniljekrem i fordypningen. Stek bollene midt i ovnen ved 200°C i 10 min. Avkjøles



helt.

Lag melisglasur av melis og vann og pynt bollene med glassuren.

### **Tips**

"Solboller" er fine å fryse.

"Solboller" er som sagt populære i Nord-Norge. I Tromsø er de kjent for å lage sin egen variant av "Solboller". Der lages de mer lignende "Berlinerboller", men også disse fylles med vaniljekrem.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/solboller>