



Gulerodsbrud

20 stk

Ingredienser

- ½ pakke gær
- 2½ dl vand
- 1 tsk salt
- ½ spsk honning
- 150 g rugmel
- 25 g hørfrø
- 150 g hvid hvedemel
- 150 g hvedemel
- 450 g gulerod
- 2 små æg
- 50 g solsikkefrø, afskallede, tørrede

Tip!

Fryseegnet.

Fremgangsmåde

Skræl og riv gulerødder.

Opløs gæren i vandet. Tilsæt salt, mel, hvidfuldkornshvedemel, rugmel, honning, hørfrø og halvdelen af de revne gulerødder. Rør grundigt i dejen med en grydeske eller røremaskine (den skal være fugtig og klistret).

Stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 30 min.

Hæld dejen ud på et bord. Lav en fordybning i dejen og tilsæt gulerødder, solsikkekerner og sammenpisket æg.

Fold dejen ind over på hver side så fyldet er pakket godt sammen. Gentag foldningen på den anden led, hvis det kan lade sig gøre. Hak med en dejskraber, kniv eller andet dejen i tilfældige stykker. Saml en bunke dejstykker med dejspatlen og bær hver gulerodsbrud over på en bageplade beklædt med bagepapir. Form ca. 20 rustikke boller ved at sætte klumper af den bløde dej på en plade med bagepapir.

Lad gulerodsbrudene hæve yderligere 30min

Bag bollerne i ca. 15 min. Ved 175 °C. varmluft

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (67 g)
Energi	9649 kJ	716 kJ	482 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	57,5 g	4,27 g	2,88 g
Mættede fedtsyrer	8,09 g	0,6 g	0,4 g
Monoumættede fedtsyrer	14,3 g	1,06 g	0,71 g
Polyumættede fedtsyrer	24,4 g	1,81 g	1,22 g
Kulhydrat, tilgængelig	333 g	24,7 g	16,6 g
Sukkerarter	45,9 g	3,41 g	2,29 g
Kostfibre	66,5 g	4,94 g	3,33 g
Protein	79 g	5,86 g	3,95 g
Salt, NaCl	7,27 g	0,54 g	0,36 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g