



Linseboller med søde krydderier, tranebær og hasselnødder

20 personer

Ingredienser

4,5 dl vand, drikke-, vejl. værdier
25 g bagegær, presset, rå
240 g linser, øko, Beauvais
200 g a38, naturel, 1,5%, Arla
1 spsk olie, ukendt type, Ukendt producent
70 g havregryn, uspec.
120 g grahamsmel, fuldkornshvedemel
300 g hvedemel
2 tsk sukker, stødt melis (saccharose)
1 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
1 tsk nelliker, stødt
1 tsk kanel, stødt
1 tsk kardemomme, stødt
0,5 dl hørfrø, rå
60 g hasselnød, tørret
100 g tranebær, tørrede

Fremgangsmåde











Afdryp linserne i en sigte og blend til en lind masse. Brug evt. lidt af vandet fra opskriften, hvis det er svært at få blenderen til at blende det.

Hak tranebær og hasselnødder i mindre stykker.

Opløs gæren i vandet og bland linsemassen og øvrige flydende ingredienser i. Tilsæt de tørre ingredienser og rør dejen grundigt, gerne på en røremaskine. Stil dejen til hævnning i en time, eller gerne natten over i køleskab.

Form 20 boller med 2 spiseskeer uden at klemme luften ud af dejen. Dyp skeerne i vand efter hver bolle for at undgå at dejen klistre fast. Efterhæv evt. i 15-20 min.

Bag bollerne 15-20 min ved 225 grader.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (82 g)
Energi	12812 kJ	786 kJ	641 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	74,2 g	4,55 g	3,71 g
Mættede fedtsyrer	 7,31 g	0,45 g	0,37 g
Monoumættede fedtsyrer	 30,6 g	1,87 g	1,53 g
Polyumættede fedtsyrer	 15,9 g	0,97 g	0,79 g
Kulhydrat, tilgængelig	484 g	29,7 g	24,2 g
Sukkerarter	 96 g	5,89 g	4,8 g
Kostfibre	 61,1 g	3,75 g	3,05 g
Protein	92,4 g	5,67 g	4,62 g
Salt, NaCl	 6,49 g	0,4 g	0,32 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g