



## Linseboller

24 personer

### Ingredienser

4,5 dl vand  
240 g linser fra dåse  
0,5 dl hørfrø, rå  
200 g a38, naturel, 1,5%  
1 spsk olie  
70 g havregryn  
120 g grahamsmel  
300 g hvedemel  
2 tsk sukker,  
1 tsk salt  
25 g bagegær

### 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.

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 hævnings i en time, eller gerne natten over i køleskab.

Form 22 boller med 2 spiseskeer uden at klemme for meget luft ud af dejen. Dyp skeerne i vand efter hver bolle for at undgå at dejen klistre fast. Efterhæv. evt. 15-20 min.

Bag bollerne 15-20 min ved 225 grader.

Opskrift: Linseboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (61 g)
Energi	9885 kJ	675 kJ	412 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	40 g	2,73 g	1,67 g
Mættede fedtsyrer	4,82 g	0,33 g	0,2 g
Monoumættede fedtsyrer	4,95 g	0,34 g	0,21 g
Polyumættede fedtsyrer	12,2 g	0,83 g	0,51 g
Kulhydrat, tilgængelig	394 g	26,9 g	16,4 g
Sukkerarter	20,5 g	1,4 g	0,85 g
Kostfibre	48,2 g	3,29 g	2,01 g
Protein	83,8 g	5,72 g	3,49 g
Salt, NaCl	6,49 g	0,44 g	0,27 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g