



Kærnemælksboller

20 stk

Ingredienser

25 g gær
1,5 dl vand
1 spsk olie
2½ dl kærnemælk
100 g fuldkornshvedemel
250 g hvid hvedemel
250 g hvedemel
1 tsk salt

Tip!

Bollerne kan fryses efter bagning.

Fremgangsmåde

Opløs gær i vandet

Tilsæt de øvrige ingredienser – hold evt. lidt mel tilbage, og ælt dejen godt igennem til den er blød og smidig.

Tildæk dejen og stil den til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.

Slå dejen ned og form den til boller eller ét brød

Sæt boller/brød til efterhævning på en bageplade med bagepapir i ca. 30 min.

Pensl bollerne med vand.

Bag bollerne i ca. 15 min. ved 175 grader. Bages der et brød i stedet for boller, skal dette bage i ca. 35 minutter.



Opskrift: Kærnemælksboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (52 g)
Energi	9533 kJ	912 kJ	477 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	27,4 g	2,62 g	1,37 g
Mættede fedtsyrer	2,88 g	0,28 g	0,14 g
Monoumættede fedtsyrer	2,2 g	0,21 g	0,11 g
Polyumættede fedtsyrer	6,6 g	0,63 g	0,33 g
Kulhydrat, tilgængelig	391 g	37,5 g	19,6 g
Sukkerarter	14,2 g	1,36 g	0,71 g
Kostfibre	48,6 g	4,65 g	2,43 g
Protein	87,9 g	8,41 g	4,39 g
Salt, NaCl	6,48 g	0,62 g	0,32 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g