



Breadsticks

Breadsticks er gode som et sundt og mættende mellemmåltid på farten.

14 stk

Ingredienser

15 g gær, frisk
2,5 dl vand
1 tsk salt
0,25 tsk sukker
50 g rugkerner, hele/knækkede
125 g grahamsmel
25 g solsikkekerner
25 g græskarkerner
25 g tranebær, tørrede
25 g abrikos, tørret
200 g hvedemel

Fremgangsmåde

Rør gæren ud i lunken vand. Tilsæt salt, sukker, rugkerner og grahamsmel, og lad det stå i 30 min.

Kom solsikkekerner, græskarkerner, tranebær og abrikoser i. Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen, og ælt dejen godt igennem.

Tildæk dejen og lad den hæve et lunt sted i ca. 1 time.

Slå dejen ned, del den i 14 stykker, og tril stykkerne til stænger. Læg dem på en bageplade, og lad dem efterhæve ca. 30 min.

Bag dem ved 175 °C i 10-12 minutter - til de er gyldne og sprøde.





Tip!

Breadsticks kan fryses. Fryser du dem ikke, kan de holde sig i 3-4 dage.



Opskrift: Breadsticks

Næringsindhold

	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (53 g)
Energi	7403 kJ	991 kJ	529 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	34,6 g	4,63 g	2,47 g
Mættede fedtsyrer	4,98 g	0,67 g	0,36 g
Monoumættede fedtsyrer	9,79 g	1,31 g	0,7 g
Polyumættede fedtsyrer	15,8 g	2,12 g	1,13 g
Kulhydrat, tilgængelig	295 g	39,5 g	21,1 g
Sukkerarter	34,6 g	4,63 g	2,47 g
Kostfibre	36,1 g	4,82 g	2,58 g
Protein	51,7 g	6,91 g	3,69 g
Salt, NaCl	 6,23 g	0,83 g	0,45 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g

