



Kerneboller

16 stk

Ingredienser

70 g rugkerner, hele/knækkede
35 g hørfrø
3 dl vand
5 g gær, frisk
0,75 dl kærnemælk
0,75 tsk salt
135 g grahamsmel, Amo
200 g hvedemel

Tip!

Fryseegnet.

Fremgangsmåde

Kom rugkerner og hørfrø i en gryde sammen med 2 dl vand og kog det op.

Lad det småkoge under omrøring ved lav varme i 3-4 min.

Tag gryden fra varmen og tilsæt 1 dl koldt vand. Når blandingen er lunken, røres gæren i.

Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør det godt sammen.

Tildæk dejen og lad den hæve et lunt sted i ca. 3 timer.

Form ca. 16 boller med en ske da dejen er våd.

Bag bollerne ved 175 °C varmluft i ca. 20-25 min.



Opskrift: Kerneboller

| Næringsindhold | Total | Pr. 100 g | Pr. stk (52 g) |
|---------------------------|---------|-----------|-------------------|
| Energi | 6653 kJ | 807 kJ | 416 kJ |
| Energifordeling i procent | | | |
| Fedt | 19,5 g | 2,37 g | 1,22 g |
| Mættede fedtsyrer | 2,2 g | 0,27 g | 0,14 g |
| Monoumættede fedtsyrer | 2,98 g | 0,36 g | 0,19 g |
| Polyumættede fedtsyrer | 11,1 g | 1,34 g | 0,69 g |
| Kulhydrat, tilgængelig | 279 g | 33,8 g | 17,4 g |
| Sukkerarter | 8,41 g | 1,02 g | 0,53 g |
| Kostfibre | 40,6 g | 4,92 g | 2,54 g |
| Protein | 50,7 g | 6,15 g | 3,17 g |
| Salt, NaCl | 4,77 g | 0,58 g | 0,3 g |
| Alkohol | 0 g | 0 g | 0 g |