



Langtidshævede boller m. græskarkerner

Opskriften giver ca. 20 boller

20 stk

Ingredienser

25 g gær
5 dl vand
1 tsk honning
2 tsk salt
65 g hele/knækkede rugkerner
90 g græskarkerner
75 g havregryn
150 g hvid hvedemel
200 g hvedemel

Tip!

Bollerne kan fryses efter bagning

Fremgangsmåde

1. dag

Kom vand i en skål og opløs gær.

Tilsæt de øvrige ingredienser.

Ælt dejen grundigt - gerne på røremaskine. Den skal være ret klistret.

Sæt dejen i køleskab.

2. dag

Brug en ske dypet i vand og sæt bollerne på bageplader beklædt med bagepapir og bag dem 15-20 minutter 200 °C varmluft.



Opskrift: Langtidshævede boller m. græskarkerner

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (57 g)
Energi	9998 kJ	870 kJ	500 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	68,7 g	5,98 g	3,43 g
Mættede fedtsyrer	11,4 g	0,99 g	0,57 g
Monoumættede fedtsyrer	20,1 g	1,75 g	1,01 g
Polyumættede fedtsyrer	27,1 g	2,36 g	1,35 g
Kulhydrat, tilgængelig	334 g	29,1 g	16,7 g
Sukkerarter	13,5 g	1,17 g	0,67 g
Kostfibre	51,7 g	4,5 g	2,58 g
Protein	88,3 g	7,69 g	4,41 g
Salt, NaCl	12,4 g	1,08 g	0,62 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g