



Langtidshævede rugboller

26 stk

Ingredienser

5 dl vand
12 g gær, frisk
1 dl yoghurt naturel
1 tsk sukker
1 spsk salt
350 g rugmel
350 g hvedemel

Fremgangsmåde




Opløs gæren i koldt vand, tilsæt yoghurt naturel, sukker, salt og mel – holde evt. lidt mel tilbage - og rør sammen (dejen skal være klistret). Tildæk dejen og stil den i køleskab til næste dag.

Brug to spiseskeer til at sætte boller af dejen på en plade med bagepapir.

Bag bollerne i ca. 20 min ved 175 °C. Sæt en bradepande med vand nederst i ovnen.



Opskrift: Langtidshævede rugboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (51 g)
Energi	10285 kJ	770 kJ	396 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	18,2 g	1,36 g	0,7 g
Mættede fedtsyrer	4,09 g	0,31 g	0,16 g
Monoumættede fedtsyrer	2,65 g	0,2 g	0,1 g
Polyumættede fedtsyrer	6,58 g	0,49 g	0,25 g
Kulhydrat, tilgængelig	461 g	34,5 g	17,7 g
Sukkerarter	29,1 g	2,18 g	1,12 g
Kostfibre	66,2 g	4,96 g	2,55 g
Protein	73,4 g	5,5 g	2,82 g
Salt, NaCl	18,7 g	1,4 g	0,72 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g