



Lyse rugboller

30 stk

Ingredienser

2 dl vand
1,5 dl perlespelt
1 pakke gær
4 dl vand
1,5 dl tykmælk
1 spsk honning
0,5 spsk salt
1 spsk citronsaft
6 dl rugmel
6,5 dl hvedemel

Fremgangsmåde

Perlespelt sættes i blød i 2 dl vand dagen før, eller koges 5 min. samme dag.

Bland perlespelt med vand, tykmælk, honning, citronsaft og salt, og udblød gæren i blandingen.

Tilsæt rugmel, og derefter hvedemelet lidt af gangen (hold evt. lidt tilbage).

Ælt dejen ca. 10 min. til den er blød og smidig.




Tildæk dejen og lad den hæve i ca. 1 time.

Form dejen til 30 boller og lad dem efterhæve i ca. 20 min.

Bag bollerne ved 200°C (varmluft 175°C) i ca. 15 min.

Tip!

I stedet for tykmælk kan du bruge fx yoghurt naturel, ymer eller ylette.
Brødet er fryseegnet efter bagning.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (54 g)
Energi	12335 kJ	756 kJ	411 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,1 g	1,41 g	0,77 g
Mættede fedtsyrer	5,59 g	0,34 g	0,19 g
Monoumættede fedtsyrer	3,87 g	0,24 g	0,13 g
Polyumættede fedtsyrer	7,1 g	0,43 g	0,24 g
Kulhydrat, tilgængelig	555 g	34 g	18,5 g
Sukkerarter	41,6 g	2,55 g	1,39 g
Kostfibre	70,4 g	4,31 g	2,35 g
Protein	89,9 g	5,51 g	3 g
Salt, NaCl	9,56 g	0,59 g	0,32 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g