



Müsliboller

14 stk

Ingredienser

25 g hørfrø
25 g græskarkerner
45 g havregryn
25 g havreklid
2½ dl vand
25 g gær
35 g rosiner
1 tsk olie
100 g hvid hvedemel
100 g grahamsmel
100 g hvedemel
½ tsk salt
½ spsk sukker

Tip!

Bollerne er fryseegnet efter bagning.

Fremgangsmåde

Bland hørfrø, græskarkerner, havregryn og havreklid med 2 dl vand og lad det stå natten over.

Rør gæren ud i 0,5 dl vand. Tilsæt de øvrige ingredienser – hold evt. lidt mel tilbage – og ælt dejen godt igennem til den er blød og smidig. Det er vigtigt at den ikke bliver for tør.

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

Slå dejen ned, form til boller og efterhæv i ca. 20 min.

Bag bollerne i 15-20 min. ved 175 grader.



Opskrift: Müsliboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (53 g)
Energi	7390 kJ	993 kJ	528 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	37,6 g	5,05 g	2,68 g
Mættede fedtsyrer	4,35 g	0,58 g	0,31 g
Monoumættede fedtsyrer	7,37 g	0,99 g	0,53 g
Polyumættede fedtsyrer	13,6 g	1,83 g	0,97 g
Kulhydrat, tilgængelig	276 g	37 g	19,7 g
Sukkerarter	31,6 g	4,25 g	2,26 g
Kostfibre	43,5 g	5,85 g	3,11 g
Protein	58,8 g	7,91 g	4,2 g
Salt, NaCl	3,15 g	0,42 g	0,22 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g