



Rugbrødsboller

27 stk

Ingredienser

5 dl vand
½ pakke gær
300 g gulerod
100 g hasselnødder
25 g tranebær
500 g rugbrødsblanding
200 g hvedemel

Tip!

I stedet for nødder kan bruges kerner/frø. Fryseegnet.

Fremgangsmåde

Opløs gæren i vandet.

Riv gulerod fint, og hak hasselnødder og tranebær.

Tilsæt alle ingredienser og ælt dejen til den er ensartet, men stadig klistret. Stil dejen i køleskab til næste dag.

Bollerne sættes på bageplade med to spiseskeer og efterhæver ca. 45 minutter.

Drys med vaniljesukker blandet med stødt ingefær, allehånde, nelliker, kanel eller gurkemeje - alt efter smag.

Bages ca. 25 min v. 180 °C



Opskrift: Rugbrødsboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (61 g)
Energi	14295 kJ	866 kJ	529 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	79,4 g	4,81 g	2,94 g
Mættede fedtsyrer	9,3 g	0,56 g	0,34 g
Monoumættede fedtsyrer	⚠ 38,9 g	2,36 g	1,44 g
Polyumættede fedtsyrer	⚠ 7,25 g	0,44 g	0,27 g
Kulhydrat, tilgængelig	541 g	32,8 g	20 g
Sukkerarter	59,6 g	3,61 g	2,21 g
Kostfibre	82,2 g	4,98 g	3,04 g
Protein	93,6 g	5,67 g	3,46 g
Salt, NaCl	⚠ 0,55 g	0,034 g	0,02 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g