



Rugkringler

18 stk

Ingredienser

0,5 pakke gær, frisk
1,25 dl vand
1 dl kærnemælk
1 spsk sukker
1 tsk salt
1,5 dl rosiner
2 spsk olie
200 g rugmel
200 g hvedemel
1 æg

Fremgangsmåde

Rør gæren ud i lunken vand.

Tilsæt de øvrige ingredienser – hold evt. lidt mel tilbage – og ælt dejen godt igennem til den er blød og smidig.




Tildæk dejen og stil den til hævnings et lunt sted i ca. 1 time.

Tag dejen ud på et mel-drysset bord og ælt den let. Form dejen til kringler – ca. 18 styk - og lad dem efterhæve på bageplade med bagepapir i ca. 15 min. 5. Pensel med æg.

6. Bag kringlerne ved 175 °C i ca. 12 min. midt i ovnen.

Tip!

Kringlerne kan fryses efter bagning

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (46 g)
Energi	8717 kJ	1042 kJ	484 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	42,6 g	5,09 g	2,36 g
Mættede fedtsyrer	3,04 g	0,36 g	0,17 g
Monoumættede fedtsyrer	3,52 g	0,42 g	0,2 g
Polyumættede fedtsyrer	4,87 g	0,58 g	0,27 g
Kulhydrat, tilgængelig	346 g	41,4 g	19,2 g
Sukkerarter	87,6 g	10,5 g	4,86 g
Kostfibre	42,2 g	5,04 g	2,34 g
Protein	54,2 g	6,47 g	3,01 g
Salt, NaCl	6,54 g	0,78 g	0,36 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g