



## Speltkerneboller

30 stk

### Ingredienser

3 dl vand  
3 dl speltkerner  
2 spsk olie  
4 dl minimælk  
2 dl kvark  
0,5 pakke gær  
1 tsk sukker  
1 tsk salt  
700 g hvid hvedemel

#### Tip!

Bollerne kan fryses efter bagning.  
Hvis du ikke har kvark, kan du bruge  
et andet magert surmælksprodukt.

### Fremgangsmåde

Bring vandet i kog i en gryde og tilsæt speltkerner. Kog kernerne ved svag varme og under låg i ca. 15 min.




Hæld kernerne i en skål. Tilsæt mælk og kvark. Rør gæren ud heri og tilsæt sukker, salt og lidt af hvidhvedemel. Tilsæt herefter olie og hvidhvedemel lidt efter lidt. Slå dejen godt sammen med en grydeske.

Tildæk skålen og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1½ time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Del dejen i ca. 30 boller. Læg bollerne på en plade med bagepapir og lad dem efterhæve tildækkede i ca. ½ time. Pensl bollerne med vand og drys dem med mel.

Bag bollerne midt i ovnen i ca. 15 min. ved 200 grader.

## Opskrift: Speltkerneboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (62 g)
Energi	15549 kJ	830 kJ	518 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	61,2 g	3,27 g	2,04 g
Mættede fedtsyrer	6,36 g	0,34 g	0,21 g
Monoumættede fedtsyrer	2,08 g	0,11 g	0,069 g
Polyumættede fedtsyrer	2,69 g	0,14 g	0,09 g
Kulhydrat, tilgængelig	583 g	31,1 g	19,4 g
Sukkerarter	30,1 g	1,61 g	1 g
Kostfibre	98,2 g	5,24 g	3,27 g
Protein	153 g	8,16 g	5,09 g
Salt, NaCl	6,89 g	0,37 g	0,23 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g