



Valnøddeboller

32 stk

Ingredienser

50 g gær
4 dl vand
1 dl appelsinjuice
½ dl olie
1 tsk honning
2 tsk salt
80 g valnødder
60 g hørfrø
50 g rosiner
540 g fuldkorns speltmel
180 g hvedemel
55 g græskarkerner

Fremgangsmåde

Rør gæren ud i lunken vand og tilsæt appelsinsaft. Tilsæt de øvrige ingredienser – hold evt. lidt mel tilbage – og ælt dejen til den er blød og smidig.

Tildæk dejen og lad den hæve et lunt sted i ca. 40 min.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den igennem. Tryk dejen ud i en bradepande beklædt med bagepapir. Skær dejen ud i 32 firkanter (8 x 4) og lad den efterhæve tildækket i ca. 30 min.

Pensel brødet med vand, og drys med græskarkerner.

Bag brødet midt i ovnen ca. 20 min ved 175°C.



Opskrift: Valnøddeboller

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (49 g)
Energi	17925 kJ	1135 kJ	560 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	160 g	10,1 g	4,99 g
Mættede fedtsyrer	13 g	0,83 g	0,41 g
Monoumættede fedtsyrer	25,2 g	1,6 g	0,79 g
Polyumættede fedtsyrer	67,5 g	4,27 g	2,11 g
Kulhydrat, tilgængelig	545 g	34,5 g	17 g
Sukkerarter	52,2 g	3,3 g	1,63 g
Kostfibre	95,1 g	6,02 g	2,97 g
Protein	121 g	7,66 g	3,78 g
Salt, NaCl	12,5 g	0,79 g	0,39 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g