

Frokostsnegle

Dej:

1½ dl lunkent vand
½ pakke gær
salt
100 g rugmel
2 spsk sesam frø
1½ dl kærnemælk
ca. 300 g hvedemel

Fyld:

150 g fetaost
100 g courgetter eller peberfrugt
1 bundt purløg
1 tsk olie

1. Lunket vand, gær, salt og rugmel røres sammen og står ca. 20 minutter.
2. Kærnemælk og sesamfrø tilsættes.
3. Hvedemelet æltes grundigt ind i dejen, så dejen slipper og bliver glat.
4. dejen stilles til hævnning ca. 30 minutter.
5. Fetaost, courgetter/peberfrugt samt purløg hakket fint. Olien tilsættes.
6. Fyldet blandes og trækker ca. en time.
Dejen æltes let og udrulles til en firkant på 1 cm tykkelse. Fyldet fordeles herpå.
7. Dejen rulles fast sammen og skæres i 3 cm tykke skiver.
8. Skiverne lægges på en begeplade og sneglende efterhæver ca. 20 minutter.
9. Pensel sneglene med mælk og sættes i en kold ovn i 30-40 minutter ved 200 grader.

Tips:

Sneglene er et godt alternativt til madpakken. De kan bruge som sundt snak til kaffen eller til et mellemmåltid.