

Muesli-boller (ca. 20 stk.)



Ingredienser:

5 dl vand

50 g gær

200 g müsli (f.eks. nedenstående)

3 tsk salt

2 spsk olie

Hvedemel, så det passer 😊

Pynt: Pensles med æg og drysses med Müesli

Fremgangsmåde:

Gær røres ud i vandet.

Alt andet end hvedemel røres i og dejen får lov at trække i mindst 10 minutter

Hvedemel røres i lidt efter lidt indtil dejen er let klistret.

Dejen æltes godt igennem og stilles til hævnning tildækket et lunt sted i ca. 45 min.

Dejen slås ned og formes til 20-30 boller

Bollerne efterhæver i ca. 45 min.

Bollerne pensles med æg og drysses med muesli

Bollerne bages ved 200 °C i ca. 20 min.

Få direkte besked om arrangementer
Tilmeld dig nyhedsmails på hjemmesiden
www.diaetist-iskov.dk

Undervisning - personlig vejledning - foredrag - events - kantinerådgivning



RELATEREDE PRODUKTER

- > Firkornsmysli
- > Flageblanding
- > Guldagermysli
- > Havre klumpemysli - glutenfri
- > Havreknas - glutenfri
- > Henrik & Jørns mysli
- > Quinuamysli - glutenfri
- > Speltmysli
- > Ymerdryg / Øllebrød

JORDBÆR-SPELTKNAS

Økologisk

Fuldkorn

Ingredienser:

Fremstillet af honningristede speltflager 70%, ristede emmerflager, dansk bihonning, ristede mandelsplitter og tørrede jordbær 1,3% og solsikkeolie.

Allergener:

Spelt, emmer og mandler.

Næringsindhold pr. 100g

Energi 1410 kJ / 330kcal

Protein 13 g

Kulhydrat 61 g

Fedt 5,1 g

Fiber 8,4 g

Nettovægt:

700 g

Opbevaring:

Bør opbevares tørt, ikke for varmt og ikke sammen med stærkt lugtende varer.