

Gode grove boller (ca. 24 stk.)

Ingredienser:

5 dl mælk eller vand

1 pk. gær

2 spsk. raps eller olivenolie

2 tsk. salt

1 tsk. sukker

3 dl havregryn

5 dl hvid hvede

4-5 dl hvedemel

mælk eller surmælksprodukt til pensling



1 stk. bolle giver 500 KJ
Svarende til 1 skive rugbrød

Fremgangsmåde:

Mælken lunnes i en gryde, til den er lillefingervarm.

Mælken hældes i en skål, og gæren røres ud heri.

De øvrige ingredienser tilsættes.

Hold lidt af hvedemelet tilbage.

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

Dejen slås ned og formes til 24 boller.

Bollerne sættes tæt sammen på en bageplade med bagepapir, så de danner et møllehjul.

Bollerne efterhæver i ca. 45 min.

Bollerne pensles med mælk.

Bollerne bages ved 220 °C i ca. 15 min.

v. 24 stk boller giver hver bolle 500 KJ/114 kcal



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

Undervisning - personlig vejledning - foredrag - events - kantinerådgivning