



## Valnøddeboller

16 stk

### Ingredienser

50 g hakkede valnøddekerner  
400 g hvedemel  
100 g hvedeklid  
60 g havregryn  
50 g gær, frisk  
5 dl vand  
2 spsk olie f.eks. rapsolie  
1 tsk salt

### Fremgangsmåde

1. Gæren udrøres i den lunede væske
2. Hvedeklid, havregryn, olie, valnøddekerner, salt og ca.  $\frac{3}{4}$  af hvedemelet tilsættes og dejen æltes godt
3. Yderligere mel tilsættes til dejens konsistens er let klistret.
4. Dejen hæver tildækket mindst 30 minutter ved stuetemperatur
5. Luften slås ud af dejen og bollerne formes
6. Efterhæver i ca. 30 minutter
7. Bollerne pensles med vand og bages 20 minutter ved 200 grader.

#### Tip!

Pensles med æg og drysses med sesamfrø

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (75 g)
Energi	214 kcal /898,8KJ	160 kcal/672KJ
Protein	6,2g	5 g
Kulhydrat	30 g	22,5 g
Fedt	6,5 g	5 g