



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 bolleterne formes
6. Efterhæver i ca. 30 minutter
7. Bolleterne 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