

Knuder med soltørret tomat

12 stk

Ingredienser

25 g frisk gær
2 1/2 dl vand
1 spsk rapsolie
1 tsk salt
1 spsk basilikum
1 fed hvidløg
250 g hvid hvedemel eller grahamsmel
200 g hvedemel
50 g semi-dried tomater

Fremgangsmåde

1. Udrør gæren med lunkent vand og tilsæt olie, æg, salt, basilikum, tomater, hvidløg og halvdelen af melet.
2. Dejen æltes sammen, tilsæt resten af melet gradvist til dejen er smidig og blød
3. Lad dejen hvile i en time eller til den er hævet til dobbelt størrelse
4. Tril 12 pølser og bind dem i knuder eller form 12 boller
5. Efterhæves ca. 20 min
6. Brødene pensles med sammenpisket æg og bages ved 220 grader i ca. 15 min

Tip!

Brug evt rød eller grøn pesto eller en håndfuld friske hakkede urter i stedet for tomater

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (67 g)
Protein	6,5 g/ 27,3	4,5 g/19KJ
Kulhydrat	37 g	25 g
Fedt	6 g	4 g