



Fastelavnsboller

Fuldkorn

18 stk

Ingredienser

5 dl vand
 2 dl mælk
 50 g gær, frisk
 1 æg
 2 spsk flydende margarine
 100 g havregryn
 1 tsk salt
 2 tsk sukker
 1/2 tsk kardemomme, stødt
 150 g fuldkornshvedemel
 ca 200-250 g hvedemel

Creme

1 æg
 1 spsk sukker
 3 spsk majsstivelse/Maizena
 1 stk vaniljestang

Glasur

2,5 dl flormelis
 2 tsk kakao
 6 tsk varmt vand

Fremgangsmåde

Dej

1. Vand og mælk lunes og hældes i en røreskål
2. Gæren udrøres heri og øvrige ingredienser tilsættes. Hold lidt af hvedemelen tilbage
 Æltes grundigt så dejen bliver blød og smidig
3. Hæver tildækket i 30 min

Creme

1. Alle ingredienser blandes i gryden og opvarmes under omrøring indtil cremen koger. Koges igennem et minut og afkøles
2. "Skind" på cremen undgås ved omrøring medens den køler ned. Man kan også vælge at dække cremen med husholdningsfilm

Fastelavnsboller

1. Dejen foldes et par gange og deles herefter i to
2. Hver del udrulles til 30 x 30 cm, som skæres til 9 firkanter (10 x 10 cm)
3. En tsk creme lægges midt på hver firkant og de fire hjørner samles og omhyggeligt og bollen vendes om
4. Efterhæver 30 min. eller til dobbelt størrelse på bagepladen
5. Pensles med pisket æg
6. Bages ved 200 grader i 12-15 min

Glasur

1. Bland det tørre og rør med varmt/kogt vand
2. Kakao kan udelades og frugtfarve tilsættes

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (90 g)
Energi	184 kcal/ 773KJ	166 kcal/697KJ
Fedt	3 g	3,5 g
Kulhydrat	32,5 g	29,5 g
Protein	5 g	4,5 g

Tip!

Fastelavnsbollerne kan indeholde lidt bær eller syltetøj sammen med cremen.