



Müesliboller

20 stk

Ingredienser

25 g gær, frisk
2 dl vand
2,5 dl kærnemælk
125 g müesli
200 g rugmel
1 tsk salt
2 g æg
250 g hvedemel

Fremgangsmåde

1. Kærnemælk og vand lunes i en gryde til det er lillefinger varm, ca 30 grader
2. Hælde i ælteskå og gær udrøres heri
3. De øvrige ingredienser tilsættes
4. Dejen æltes blød og smidig
5. Hæver 45 min, eller til dobbelt størrelse
6. Dejen strækkes og slås ned og formes til 20 boller
7. Efterhæver i 45 min
8. Pensles med æg
9. Bages gyldne ved 200 grader i 15 min

Tip!

Müesli fåes i mange kvaliteter .
Vælg en müsli der er
nøglehulsmærket

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (53 g)
Energi	202 kcal/ 848 KJ	107 kcal/ 449KJ
Fedt	2 g	1 g
Kulhydrat	37 g	20 g
Protein	6 g	3 g