



Sportsbolle

20 stk

Ingredienser

400 g skyr
1 dl vand
50 g gær, frisk
1,5 tsk salt
100 g sukker
2 æg
1 æble i tern, 100g
75 g tranebær, tørrede
100 g hakkede hasselnødder
200 g havregryn
1 dl speltmel/fuldkornmel, 60g
5 dl hvedemel, 300g

Fremgangsmåde

1. Rør gær ud i vand og bland skyr i
2. Salt,sukker,æg,æble,hasselnødder og tranebær tilsættes
3. Herefter Havregryn og fuldkornsspelt
4. Hvedemel tilsættes lidt af gangen til dejen er blød og smidig, hold evt lidt mel tilbage
5. Form 20 aflange boller
6. Pensles med æg og drys evt med nøddeflager

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (59 g)
Energi	214 kcal/ 899KJ	125 kcal/ 525KJ
Fedt	5,5 g	3 g
Kulhydrat	33 g	19 g
Protein	7 g	4 g