



Gode grove boller

En bolle giver ca 500KJ, det svarer til 1 skive rugbrød

24 stk

Ingredienser

- 5 dl minimælk eller vand
- 1 pakke gær
- 2 spsk rapsolie
- 2 tsk salt
- 1 tsk sukker
- 3 dl havregryn
- 5 dl hvid hvedemel
- 4-5 dl hvedemel

Fremgangsmåde

1. Mælken lunes i en gryde til den er lillefingervarm
2. Den lune mælk hældes i en røreskål og gæren røres i
3. Resten af ingredienserne røres i, hold lidt af hvedemelet tilbage
4. Dejen æltes godt og stilles til hævnning i 45 min
5. Dejen formes nu til 24 boller
6. Sættes på bageplade. Kan evt sættes tæt, så de ligner et møllehjul
7. Efterhæver i ca 45 min
8. Pensles med mælk eller vand
9. Bages ved 220 grader i 15 min

Tip!

Hvid hvede er en foldkornsmel og den kan erstattes af grahamsmel

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (54 g)
Energi	229 kcal/962KJ	124 kcal/520KJ
Fedt	4 g	2 g
Kulhydrat	37,5 g	20 g
Protein	8 g	4 g