



## 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 soltørret tomater i glas

### 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)
Energi	237 kcal /237KJ	159 kcal/ 668KJ
Fedt	6g	4 g
Kulhydrat	37 g	25 g
Protein	6,5 g	4,5 g