

Frokostsnegle

8 stk

Ingredienser

25 g gær, frisk
1,5 dl vand
1/2 tsk salt
100 g rugmel
1,5 dl kærnemælk
2 spsk sesamfrø
300 g hvedemel

Fyld

150 g feta, ca 23%
100 g courgette eller peberfrugt
1 bundt klippet purløg, 1 dl
1 tsk olivenolie

Fremgangsmåde

1. Lunkent vand og gær blandes rugmel og salt røres i og trækker i 20 min
2. kærnemælk og sesamfrø tilsættes
3. Hvedemel tilsættes gradvis og æltes til dejen er smidig og glat
4. Dejen hæver i 30 minutter
5. Feta , courgette/peberfrugt og purløg hakkes fint og røres med olien
6. Dejen strækkes og æltes let og udrulles til en firkant på 1 cm tykkelse
7. Fyldet fordeles og dejen rulles fast hen over
8. Skæres til snegle på 3 cm tykke skiver
9. Skiverne lægges på bageplade og efterhæver ca 20 min.
10. Sneglene pensles med mælk og sættes i kold ovn, der tændes på 200 grader
11. Bages 30-40 minutter

Tip!

Forskelligt fyld: A: Pikant light med rødpeberfrugt. B: Hvidløgsost light med finthakket spidskål og persille. C: Friskost light med jalapenjos og tacokrydderi

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (127 g)
Energi	200 kcal/ 840KJ	255 kcal/ 1071KJ
Fedt	5,5 g	7 g
Kulhydrat	28,5 g	36,5 g
Protein	7 g	9 g