



## 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 lunnes 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 slåes 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