



Pirogger

12 stk

Ingredienser

- 1/4 pakke frisk gær, 12,5 g
- 2 dl vand
- 1 tsk salt
- 1 tsk sukker
- 1 spsk rapsolie
- 2 dl havregryn, 70 g
- 1 dl grahamsmel/fuldkornshvedemel, 60 g
- 3 dl hvedemel, 180 g

Tip!

Pirogger er en god måde at få brugt sine middagsrester på, som fyld. Grøntsagsfyld er rigtigt godt f.eks kål, champignon, bønner, ærter.

Fremgangsmåde

1. Opløs gær i vand
2. Tilsæt alle de øvrige ingredienser, men hold lidt af hvedemelet tilbage
3. Ælt dejen godt
4. Hæver 30 minutter
5. Rul dejen ud til 1/2 cm tykkelse og stik piroggerne ud med en rund udstikker/fx en lille skål
6. Hvis du har en Pirog-form, smørres den, før dej og fyld lægges i og trykkes godt sammen. ellers foldes piroggen sammen og trykkes sammen med en gaffel
7. Efterhæver 30 minutter på bagepladen
8. Pensles med æg
9. Bages ved 180 grader i 10 min.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (46 g)
Energi	228 kcal	104 kcal
Protein	6,22 g	2,83 g
Kulhydrat	39,1 g	17,8 g
Fedt	4,13 g	1,88 g