



Sportsbolle

20 stk

Ingredienser

400 g skyr
1 dl vand
50 g gær, frisk
1,5 tsk salt
100 g sukker
2 æg
1 æble i tern, 100g
75 g tranebær, tørrede
100 g hakkede hasselnødder
200 g havregryn
1 dl speltmel/fuldkornmel, 60g
5 dl hvedemel, 300g

Tip!

God bolle at have med på cykelturen,
drik vand til

Fremgangsmåde

1. Brug gerne en røremaskine eller håndmixer med dejkroge
2. Rør gær ud i vand og bland skyr i
3. Salt, sukker, æg, æble, hasselnødder og tranebær tilsættes
4. Herefter Havregryn og fuldkornsspelt
5. Hvedemel tilsættes lidt af gangen til dejen er blød og smidig, hold evt lidt mel tilbage
6. Dejen hæver 30 min i skålen med viskestykke over
7. Form 20 aflange boller der placeres på bagepapir
8. Efterhæves til dobbelt størrelse, ca 15 min
9. Pensles med et sammenpisket æg tilsat og drys evt med nøddeflager
10. Bages ved 200 grader varmluft, til de er gyldne - ca 15-20 min

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (59 g)
Energi	214 kcal/ 899KJ	125 kcal/ 525KJ
Fedt	5,5 g	3 g
Kulhydrat	33 g	19 g
Protein	7 g	4 g