



## Rug Müesliboller

20 stk

### Ingredienser

25 g gær  
2 dl vand  
2,5 dl kærnemælk  
125 g müesli  
200 g rugmel  
1 tsk salt  
2 æg  
300 g hvedemel

### Fremgangsmåde

1. Kærnemælk og vand lunes i en gryde til det er lillefinger varm, ca 30 grader
2. Gæren røren ud deri
3. De øvrige ingredienser tilsættes men hold lidt af hvedemelet tilbage. Brug mere ved behov og mindre, hvis dejen bliver tør.
4. Dejen æltes blød og smidig
5. Hæver 45 min, eller til dobbelt størrelse
6. Dejen strækkes og slås ned og formes til 20 boller
7. Efterhæv 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 (60 g)
Energi	202 kcal/ 848 KJ	123 kcal/ 500KJ
Fedt	3 g	2 g
Kulhydrat	37 g	22 g
Protein	7 g	40 g