

Gulerodsboller

DEL 1

Gulerodsboller 15.stk.

5 dl	vand	
50 g	gær	
2 tsk.	salt	
4 tsk.	olie	
2 tsk.	honning	
2 dl	fromage frais 0,3 eller skyr	
500 g	gulerod, reven	
100 g	havregryn	3
stk.	æble	
400 g	rugmel	
800 g	fuldkornshvedemel	
25 g	havre til drys lige før bagning	

Gæren røres ud i lunken vand, de andre ingredienser tilsættes.
Dejen æltes godt sammen og æltes sej. Dejen hæver i 45 min tildækket.

Dejen formes til 15 boller. Hæver igen, gerne tildækket i plastic pose i 45.
min.

Sprøjtes med vand og drysses evt. med havregryn.

Bages i ovn ved 180 grader i 15- 18 min.

Afkøles og klar til servering

Energi fordeling pr. stk.

Kcal.	125
Protein %	12,5
Fedt %	9;8
Kulhydrat %	77,7

