

Müsliboller

DEL 1

Müsliboller 15.stk.

15 g	gær
5 dl	æblejuice saft
1 dl	solsikkekerner
5 stk.	abrikoser, tørret fint snittet
2 dl	bulgur, rå
1 tsk.	Salt groft
550 g	hvedemel
40 g	æggehvider

Gær udblødes i juice, tilsæt de øvrige ingredienser, dog melet til sidst. Æltes godt igennem og æltes sej og er fugtig

Hæver i køleskab ca. 12 timer. Formes til 15 boller (brug evt. handsker eller koldt vand på hænderneog efter hæver i 30 min. bages ved 200 grader i 15 - 18 min.

Energi fordeling hele portionen

Kcal.	3225
Protein %	11,5
Fedt %	11,5
Kulhydrat %	76,9

