

Squashbrød

DEL 1

5 dl	vand
4 dl	fromage frais - skyr
50 g	gær
300 g	squash rå
2 tsk.	olie, Raps, koldpresset
100 g	havregryn
500 g	fuldkorns speltmel
500 g	fuldkorns hvedemel
100 g	knækkede hvedekerner
10 g	salt

Squashboller. Skal hæve natten over.

Gær udrøres i vand, og de øvrige produkter tilsættes og dejen æltes godt. Stilles køleskab natten over. Formes til 20 boller, Hæves i plastik pose i 75 min og bages i ovn ved 185 grader i ca. 20 minutter.

Afkøles og klar til servering

Energi fordeling hele portionen

Kcal.	4370
Protein %	18,6
Fedt %	8,2
Kulhydrat %	73,2
Kostfibre	4,7

