

Genbrugsboller

Brug det tørre, gamle rugbrød, til disse sunde, saftige boller... STOP MADSPILD – synes jeg, at vi alle skal praktisere...

Energi:

Pr. stk.: (65gr)

112 kcal, 4,8 gr protein, 20 gr kulhydrat, 1,5 gr fedt

Pr. 100 gr.:

176 kcal, 7,5 gr protein, 32 gr. Kulhydrat, 2,3 gr fedt

Fremgangsmåde:

Tørt groft rugbrød og hvedeklid, overhældes med 5 dl. kogende vand... Lad det stå og trække, gerne et par timer.. og mos så brødet/klid så det bliver en fin grynet masse. Det må ikke være mere end fingervarmt når du tilsætte øvrige ingredienser..

Hæld 1 dl kogende vand i skyr, rør det godt sammen, tilsæt salt og sukker... opløs gæren heri...

Hæld gærblandingen over i brødblandingen.. Tilsæt hørfrø.. rør godt.. tilsæt mel lidt efter lidt.. og lad røremaskinen arbejde det godt sammen... gerne 5-7 min, og rør til dejen er blød, og men stadig klistret..

Hæver med film over, til dobbelt størrelse..

Sættes med en stor ske (dyp skeen i vand), på pladen med bagepapir... der bliver 4x4 på to plader.. og sættes direkte i ovnen ved 200 gr i 20 min...



Ingredienser: 32 stk

350 g rugbrød, Det tørre – og kedelige skorper

½ liter vand

1,5 dl hvedeklid

1 pakke gær

300 gr skyr

1 dl vand

1 dl hørfrø

1 spsk salt

1 spsk sukker

ca 550 g hvid hvede

Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen

Mail: hva@gb-foreningen.dk



Gb-foreningen
forening for fedmeopererede