

Brødboller med chiafrø

(20 stk.)

Det skal du bruge:

150 g fuldkornsbrød, gerne "halvtørre" rester

3 dl vand

2 dl vand

1 pakke gær (50 g)

1 dl syrnede mælkeprodukt med højst 1,5 % fedt

1 spsk. flydende fedtstof

1 tsk. salt

1 tsk. sukker

½ dl chiafrø (ca. 30 g)

400 g fuldkornsmel f.eks. fuldkornsspeltmel eller grahamsmel (ca. 6½ dl) ca.

400 g hvedemel (ca. 6½ dl)



Sådan gør du:

Smuldr brødet fint, og hæld vandet over det. Lad blandingen trække i 1-2 timer evt. natten over.

Lun vandet, og rør gæren ud i det.

Tilsæt de øvrige ingredienser, og ælt dejen godt sammen.

Stil den til hævnings et lunt sted i ca. 1 time, tildækket.

Form dejen til 20 boller, og sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Lad bollerne efterhæve i ca. 15 min.

Pensl med syrnede mælkeprodukt, og drys med chiafrø.

Bag bollerne ved 200° C i 18-20 min. på midterste ovnrille.

Afkøl dem på en rist.

Servering:

Brødboller er lækre til morgenmad, mellemmåltider og til varm mad.

Variation:

Du kan bruge sesam- eller hørfrø i stedet for chiafrø.

Opbevaring:

Du kan fryse bollerne.

1 bolle (ca. 75 g):

Energi 750 kJ/180 kcal

Fedt 3 g - Kulhydrat 30 g - Protein 6 g

Kulhydrat pr. 100 g 41 g

