

GROVE BOLLER M/HAVRE

CA. 100 STK



Ingredienser:

- 2500 g Reform hvedemel
 - 1500 g Havregryn
 - 750 g Grahamsmel
 - 250 g gær
 - 2 L vand, ca.
 - 1 L Yoghurt naturel
 - 10 Spsk. olie
 - 5 spsk. salt
 - 5 tsk sukker
- Pynt:** sesamfrø og solsikkekerner

Fremgangsmåde:

- Opløs gæren i lunkent vand, og tilsæt yoghurt, samt, sukker, havregryn, grahamsmel, hvedemel, og olie.
- Ælt det sammen til en glat og smidig dej. Den skal være blød. Form den til en kugle.
- Lad dejen hæve tildækket i ca. 45 min.
- Slå dejen ned og form ca. 100 boller.
- Lad bollerne efterhæve i ca. 30 min.
- Pensel med yoghurt eller vand og drys med sesamfrø og solsikkekerner.
- Bag bollerne i ca. 10 - 15 minutter ved 180 C.

INFO BOX

Servere bollen med fyld som en sandwich eller som gnavebolle der lige er til at tage med!

PRODUKTDATA: MEL

Her kan du se de produkter fra Cerealia Foodservice, som er anvendt i denne opskrift.
Find flere opskrifter og få inspiration til bage på www.cerealiafoodservice.dk



Reform Hvedemel

Varenr. 140528 1 x 10 kg



Ingredienser: Hvedemel, melbehandlingsmiddel E300 ascorbinsyre.

Næringsindhold:

Energi KJ	1400 KJ
Energi kcal	350 kcal
Protein	12 g
Kulhydrat	68 g
Fedt	1,5 g
Kostfibre	3,5 g



Grahamsmel

Varenr. 140506 1 x 20 kg



Ingredienser: Fintmalet hvede med alle skaldele.

Næringsindhold:

Energi KJ	1320 KJ
Energi kcal	310 kcal
Protein	10 g
Kulhydrat	62 g
Fedt	2,5 g
Kostfibre	12 g



Havregryn

Varenr. 140224 1 x 10 kg

Ingredienser: Finvalset havregryn.

Næringsindhold:

Energi KJ	1430 KJ
Energi Kcal	340 Kcal
Protein	13 g
Kulhydrat	15 g
Fedt	7 g
Kostfibre	10 g



5 - Gryn, Økologisk

Varenr. 101666 10 x 1 kg



Ingredienser: Økologiske havregryn 80 %, økologiske hvedeflager 5 %, økologiske speltflager 5 %, økologiske rugflager 5 %, økologiske bygflager 5 %.

Næringsindhold:

Energi KJ	1450 KJ
Energi kcal	350 kcal
Protein	13 g
Kulhydrat	58 g
Fedt	6,5 g
Kostfibre	10 g