

# RUGBRØDSBOLLER M/ FULDKORNSMÜSLI



## Ingredienser:

1000 g Solsikke Rugbrødsblanding, HavneMøllerne  
ca. 7 dl vand  
50 g. gær  
200 g Fuldkornsmüsli  
150 g revet æbler  
50 g frøsymfoni

## Fremgangsmåde:

- opløs lunken vand og gær
- tilsæt solsikke rugbrødsblanding og lad det ælte i ca. 15 minutter ved middel hastighed
- tilsæt fuldkornsmüsli og revet æbler og ælt det hurtig sammen
- rugbrødsbollerne sættes med ske på bageplade eller som små boller i muffinsforme, drys dem med frøsymfoni eller solsikkekerner
- stil rugbrødsbollerne til hævnning i ca. 1 time
- bage ved 185 gr. i ca. 30 minutter
- Fif: hvis man ønsker bollerne mere luftigt kan der tilsættes lidt hvedemel isteden for rugbrødsmel.

## INFO BOX

Ny Fuldkornsmüsli fra Axana er både fuldkornsmærket og nøglehulsmærket.

Rugbrød i forklædning er især populær hos børn og unge som gerne spiser rugbrød når det er bagt som boller og gerne med lidt sød smag og ekstra fugtighed som æbler tilfører.

# PRODUKTDATA

Rugbrødsmel kan anvendes som grundblanding til mange typer boller, til sæt hvedemel, landmel eller fint malet durummel alt efter hvilke type bolle du ønsker. Jo mere mel jo mere hæver din bolle op.

Fuldkornsmüsli er en ny müsli som er meget velegnet til at bagemel. De forskellige korn og flager samt den søde frugt giver bagværket både struktur og smag.



## Solsikke Rugbrød

varenr. 100664

1 x 10 g



**Ingredienser:** Groft rugmel, hvedemel, rugflager, solsikkekerner 10 %, tørret surdej (rugmel, mælkesyrekultur), salt, sukker, stivelse, malt.

### Næringsindhold:

Energi KJ	1510 KJ
Energi kcal	360 kcal
Protein	11 g
Kulhydrat	57 g
Fedt	7,5 g
Kostfibre	10 g



## Fuldkornsmüsli

varenr. 101994

9 x 800 g

**Ingredienser:** Havregryn ristet havre med vaniljesmag (havreflager, glukose-fruktosesirup, vaniljesukker (sukker, vanilje aroma, dextrose, salt), palmeolie), tørret søde tranebær (tranebær, sukker, solsikkeolie), cornflakes (majs, sukker, salt, bygmalt), puffed hvedekerner, speltflager, hvedeflager, græskar-kerner, hindbær crisp (maltodextrin, hindbær, fortykkelsesmiddel: natriumalgimat).

### Næringsindhold:

Energi KJ	1490 KJ
Energi kcal	350 kcal
Protein	11 g
Kulhydrat	58 g
Fedt	6,5 g
Kostfibre	9 g



## Frøsymfoni

varenr. 140508

1 x 10 kg

**Ingredienser:** Havreflager, solsikkekerner, hørfrø, havrekerner, rugflager, speltflager, sesamfrø.

### Næringsindhold:

Energi KJ	1870 KJ
Energi kcal	350 kcal
Protein	17 g
Kulhydrat	43 g
Fedt	23 g
Kostfibre	11 g

## 5 - Gryn

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

