



LANGTIDSHÆVEDE HAVREGRYNSBOLLER

14 stk.

*1/5 pakke gær (10 g),
1 l koldt vand, 1 tsk. sukker,
2 tsk. salt, 400 g havregryn,
800 g hvedemel*

Kom gær og vand i en stor skål og rør, til gæren er opløst. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør det hele godt sammen til en grødagtig dej. Dæk skålen med plastikfilm og lad den hæve ved stuetemperatur til næste dag. Form ca. 14 store boller med en ske og sæt dem direkte på bageplader beklædt med bagepapir. Lad bollerne hæve 1 time. Bag bollerne midt i ovnen i 20-25 min. ved 220° (varmluft 200°).

Energi pr. bolle:

1300 kJ (310 kcal)

Energifordeling:

Protein: 12 % (9 g)

Kulhydrat: 80 % (63 g)

Fedt: 8 % (3 g)

Hvis du vil tabe dig, kan du spise:

1 bolle med ost (højst 17 g fedt pr. 100 g) og masser af peberfrugt til f.eks. morgenmad eller med 1 skive røget laks og peberfrugt til frokost.

Bollerne kan også laves uden langtidshævning. Brug da 1 pakke gær (50 g) og 1 l lunkent vand. Sæt bollerne på pladen og lad dem hæve 1 time, inden de bages 20-25 min. ved 220° (varmluft 200°).

Tip: Dejen kan også hæve natten over i køleskab. Brug da lunkent vand.