

Chokoladeboller

20 stk.



Ingredienser:

Letmælk	350 g
FiberHUSK®	20 g
Tørgær	11 g
Havregryn	50 g
Mørk chokolade med 75% kakaoindhold	50 g
Sukker (saccharose)	10 g
Rapsolie	18 g
Æg	1 stk
Hvedemel	325 g

1. Mælken lunes og gær og FiberHUSK® røres ud i den med et piskeris, lad det hvile i 5 min.
2. Havregrynene tilsættes og blandingen trækker yderlige 5 min..
3. Chokoladen hakkes groft og tilsættes.
4. De øvrige ingredienser tilsættes, gem lidt af hvedemelet.
5. Dejen æltes godt igennem.
6. Dejen dækkes til og hæver et lunt sted i ca. ½ time.
7. Dejen slås ned og formes til ca. 20 boller.
8. Bollerne lægges på en bageplade og efterhæver i 20 min.
9. Bollerne bages ved 200 grader i ca. 15-20min på midterste ovnrille.
10. Afkøles på en bagerist.

Næringsværdi:	Pr. stk.	Pr. 100 g
Energi	420 kj / 100 kcal	1050 kj / 250 kcal
Protein	3,0 g	7,5 g
Fedt	2,5 g	6,2 g
Kulhydrat	16,0 g	40 g
Fiber	1,7 g	4,3 g

Vejer ca. 40 g pr. stk.