

# Gode Madstykker

16 stk.



## Ingredienser:

Vand	300 g
Syrnet mælkeprodukt	100 g
Tørgær	13 g
FiberHUSK®	20 g
Salt	7 g
Sukker (saccharose)	5 g
Rapsolie	9 g
Gurkemeje	10 g
Rugmel	100 g
Hvedemel	425 g
Oregano	1 tsk.

## Fyld:

Rød peberfrugt	75 g
Grøn peberfrugt	75 g
Kogt skinke i tern eller strimler	150 g

1. Vandet lunes, og gæren og FiberHUSK® røres ud i det, lad det hvile i 5 min.
2. Alle ingredienser tilsættes gær og FiberHUSK® blandingen, gem lidt af sigtemelet.
3. Dejen æltes godt igennem.
4. Dejen dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45min.
5. Peberfrugten skæres i små tern.
6. Dejen slås ned.
7. Peberfrugten og skinken tilsættes og dejen æltes godt igennem.
8. Dejen deles i 16 stykker, der formes som boller og lægges på en bageplade med bagepapir.
9. Bollerne efterhæver i 20 min.
10. Stykkerne pensles med syrnede mælkeprodukt.
11. Bollerne bages ved 200 grader i ca. 20 min.
12. Stykkerne afkøles på en bagerist

Næringsværdi:	Pr. stk.	Pr. 100 g
Energi	666 kj / 158 kcal	793 kj / 188 kcal
Protein	5,6 g	6,7 g
Fedt	1,9 g	2,3 g
Kulhydrat	29,3 g	34,8 g
Fiber	3,2 g	3,8 g
Vejer ca. 84 g pr. stk.		