

Gulerodstrekanter

24 stk.



Ingredienser:

Vand	300 g
Ylette	400 g
Tørgær	13 g
FiberHUSK®	20 g
Salt	7 g
Sukker (saccharose)	5 g
Rapsolie	9 g
Solsikkekerner	50 g
Havreklid	200 g
Fuldkornsmel	250 g
Hvedemel	425 g
Revet gulerod	200 g

1. Vandet lunes, og gæren og FiberHUSK® røres ud i det, lad det hvile i 5 min.
2. Gulerødderne skrælles og rives groft.
3. Alle ingredienser tilsættes gær og FiberHUSK® blandingen, gem lidt af hvedemelet.
4. Dejen æltes godt igennem.
5. Dejen dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 1 time.
6. Dejen slås ned og deles i 6 stykker.
7. Hver dejklump trilles til en stor bolle.
8. Dejen skæres i 4 trekanter, der lægges på en bageplade med bagepapir.
9. Gulerodsstykkerne efterhæver i ca. 15min.
10. Stykkerne pensles med syrnede mælkeprodukt og drysses med havreklid.
11. Gulerodsstykkerne bages ved 200 grader i ca. 30 min.
12. Stykkerne afkøles på en bagerist.

Næringsværdi:	Pr. stk.	Pr. 100 g
Energi	602 kj / 143 kcal	860 kj / 204 kcal
Protein	5,1 g	7,3 g
Fedt	2,9 g	4,1 g
Kulhydrat	24,2 g	34,5 g
Fiber	3,4 g	4,9 g

Vejer ca. 70 g pr. stk.