



Ingredienser

450 g	hvedemel
450 g	hvid hvede
50 g	kerner / fuldkornsblanding (f.eks. solsikke-, græskar-, hvedekerner / fuldkornsblanding)
20 g	kerner eller frø til pynt
4 dl	magert surmælksprodukt
4 dl	vand
50 g	gær
7 g	salt
20 g	FiberHUSK®
100 g	revet grønt (f.eks. gulerod, squash, selleri)

Fiberrige Morgenboller

20 stk.

Udrør FiberHUSK® i halvdelen af vandet og gæren i den anden halvdel.
Bland med de øvrige ingredienser og rør dejen grundigt.

Dejen hæver i mindst 30 min. og æltes derefter grundigt igennem.

Form dejen til ca. 20 boller, der pensles med vand og drysses med frø.
Lad bollerne efterhæve i mindst 20 min.

Bages ved 180-200°C i ca. 20 min.

Brød, grød eller morgenmadsprodukter bør indeholde mindst 5-8 g kostfibre pr. 100 g.