



Ingredienser

650 g	hvedemel
150 g	fuldkornshvedemel
300 g	A38
50 g	gær
½ tsk.	salt
25 g	FiberHUSK®
5 dl	vand

Pensling:

Sammenpisket æg

Frokostboller

14 stk.

FiberHUSK® piskes i vandet og kvælder op.

Gæren udrøres i A38, salt tilsættes og FiberHUSK®-massen blandes i under kraftig omrøring. Melet tilsættes og æltes i blandingen.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem, så dejen bliver blød og smidig.

Læg dejen tilbage i skålen, dæk den til med et klæde og lad den hæve et lunt sted i 30 min.

Ælt dejen igennem igen - drys godt med mel på bordet, da dejen kan være lidt klæbrig.

Form dejen til ca. 14 boller og lad dem efterhæve i ca. 30 min. på en bageplade med bagepapir. Bollerne pensles med æg.

Bages i en forvarmet ovn ved 200° C i ca. 20-25 min.

Afkøles på en bagerist.

Variation

Inden bagning kan bollerne fyldes med f.eks. skinkestrimler og ost og/eller soltørrede tomater. Tryk bollerne flade, til de er ca. 10 cm store og kom fyldet oven på bollen. Klem dejen sammen om fyldet og læg den med den lukkede side nedad på pladen.