



Brugernes egne opskrifter

Ingredienser

5 dl	vand
2,5 dl	skummetmælk
50 g	gær
35 g	HUSK®
150 g	havregryn
70 g	majsmel
250 g	grahamsmel
15 g	sukker
10 g	salt
15 g	olie
2	æg
ca. 450 g	hvedemel (ca.)

Fiber-morgenboller

36 stk.

Alle ingredienser blandes godt. Formes til 36 boller og lægges på en bageplade.

Hæver i ca. 1 time.

Bollerne pensles med vand, æg eller mælk og drysses evt. med havregryn eller sesamfrø.

Bages i ca. 15 min ved 200 grader.

"Bollerne bliver super luftige i forhold til, hvor grove de er. Der kan med fordel bruges kærnemælk eller andet syret produkt i stedet for mælk.

Kalorieindhold pr. bolle ved brug af ovenstående opskrift er ca. 91 kcal pr. bolle."