

GRØDBOLLER (GRUNDOPSKRIFT)

GRØD

1.000 g	Grødbrød 30/70 (varenr. 3326004)
300 g	Solsikkekerner (varenr. 9012000)
300 g	Chiafrø (varenr. 91025)
2.200 g	Vand (ca. 30 °C)
3.800 g	Dejvægt i alt

Alle overstående ingredienser blandes sammen til en grød, og stilles til side i 10 min hvorefter grøden er klar til brug.

OPSKRIFT

3.800 g	Færdig grød (overstående grød)
1.500 g	Elephant dansk NA (varenr. 2410304)
175 g	Rapsolie (varenr. 9284070)
150 g	Sukker (varenr. 10003)
80 / 40 g	Gær (40 g tørtør gær varenr. 10029)
50 g	Salt (varenr. 10056)
5.755 g	Dejvægt i alt

FREMGANGSMÅDE

Dejtemperatur 25–26°C

Køretid 10 min. langsomt + 5 min. hurtigt
(gerne med spartel ved brug af røremaskine)

Dag 1 På køl i olieret hæveboks til næste dag.
(portionen passer til en Tosca Fariana kasse/box).

Dag 2 Dejen tages ud fra køl, hakkes ud og drysses efterfølgende med havregryn.

Dejvægt 100 g pr. bolle

Bagetemp.* Indsættes ved 235 °C uden damp.

Bagetid* 12 – 14 min.



**PRIS PR.
GRØDBOLLE
1,09 KR.**

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G:

Energi	1149 kJ/ 274 kcal
Fedt	9,5 g
– heraf mættede fedtsyrer	1,0 g
Kulhydrat	35,6 g
– heraf sukkerarter	5,2 g
Kostfibre	5,3 g
Protein	9 g
Salt	0,94 g

INGREDIENSER

Vand, **hvedemel**, **havregryn**, solsikkekerner, hele chia frø, sukker, rapsolie, tørret **hvedesurdej** (**hvedemel**, starterkultur), **byggryn**, **ruggryn**, gær, **durumhvedemel**, **hvedegluten**, salt tilsat jod, emulgator (E472e (vegetabilsk)), stabilisator (E415), **rugmel**, melbehandlingsmiddel (E300).