



GRØD JULEBOLLER

OPSKRIFT GRØD BOLLER MED REVET ÆBLE

1.000 g	Grødbolle grundopskrift
150 g	Revet æble (væske "trykkes" fra)
2 g	Kanel (varenr. 9283550)
1.152 g	Dejvægt i alt

FREM GANGSMÅDE

Beskrivelse	Lige efter "grødbolle grunddejen" er færdig æltet tages den ønskede dej mængde fra, og revet æble og kanel æltes med i ca. 2 min.
Dag 1	På køl i olieret hæveboks til næste dag.
Dag 2	Dejen tages ud fra køl, hakkes ud, drysses med kanel/sukker.
Dejvægt	80 -100 g pr. bolle
Rasketid	Ingen – sættes direkte i ovnen.
Bagetemp.*	Indsættes ved 235 °C uden damp.
Bagetid*	12 – 14 min.

*vejledende

OPSKRIFT GRØD BOLLER MED TRANE BÆR OG MANDELSPLITTER

1.000 g	Grødbolle grundopskrift
50 g	Tranebær (varenr. 9280005)
50 g	Mandelsplitter (gerne ristede)
25 g	Vand
1.125 g	Dejvægt i alt

FREM GANGSMÅDE

Beskrivelse:	Lige efter "grødbolle grunddejen" er færdig æltet tages den ønskede dej mængde fra, tranebær og mandelsplitter æltes sammen i ca. 2 min.
Dag 1:	På køl i olieret hæveboks til næste dag.
Dag 2:	Dejen tages ud fra køl, hakkes ud, drysses med mandelsplitter.
Dejvægt:	80 -100 g pr. bolle
Rasketid:	Ingen – sættes direkte i ovnen.
Bagetemp.*:	Indsættes ved 235 °C uden damp.
Bagetid*:	12 – 14 min.

*vejledende

GRØD BOLLER MED REVET ÆBLE

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G:	
Energi	1029 kJ/ 246 kcal
Fedt	8,2 g
– heraf mættede fedtsyrer	0,9 g
Kulhydrat	32,2 g
– heraf sukkerarter	5,6 g
Kostfibre	5,8 g
Protein	7,8 g
Salt	0,81 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).

GRØD BOLLER MED TRANE BÆR OG MANDELSPLITTER

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G:	
Energi	1156 kJ/ 276 kcal
Fedt	10 g
– heraf mættede fedtsyrer	1,0 g
Kulhydrat	35,2 g
– heraf sukkerarter	7,8 g
Kostfibre	5,1 g
Protein	8,7 g
Salt	0,80 g

INGREDIENSER

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