

Grødboller



Opskrift

1.000	g Grødbrod 30/70 NA (3326004)
300	g solsikkekerner (9012004)
300	g chiafrø (91025)
2.200	g vand (ca 30 grader)
1500	g Dansk Elephant Hvedemel NA (2410304)
50	g salt (10056)
175	g rapsolie (9284070)
200	g sukker (10003)
100	g gær (50 g tørgær)
5.925	g dej i alt

Fremgangsmåde:

Grødbrod 30/70, solsikkekerner, chiafrø og 2200 g vand blandes sammen til grød 5 min. på røremaskine og hviler efterfølgende 10 min. Grøden (3.800 g) er nu klar til at blive blandet sammen med de andre ingredienser.

Beskrivelse: Alle ingredienser blandes sammen.

Dejtemperatur: 25-27°C

Køretid*: 10 min. langsomt + 5 min. hurtigt

Liggetid:

- **Dag 1:** Fyldes i dejkasse og stilles på frost i 1 time, herefter på køl natten over

- **Dag 2:** Dejen tages ud fra køl, hakkes ud og vendes i havregryn

Dejvægt: 100 g

Dekoration: Havregryn

Rasketid*: Ingen, sættes direkte i ovnen

Bagetemperatur*: Sættes ind i stikovn ved 230°C faldende til 210 °C

Bagetid*: 12-14 min

Ingredienser

Vand, **hvedemel**, **havregryn**, solsikkekerner, chiafrø, sukker, rapsolie, tørret **hvedesurdej** (**hvedemel**, enzym, starterkultur), gær, **byggryn**, **ruggryn**, **durumhvedemel**, **hvedegluten**, salt tilsat jod, emulgator (E472e), varmebehandlet **rugmel**, melbehandlingsmiddel (E300).

Næringsindhold pr. 100g

Energi	1173 kJ 280 kcal
Fedt	9,5 g
- mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	37,3 g
- heraf sukkerarter	6,9 g
Kostfibre	4,3 g
Protein	8,9 g
Salt	0,9 g