

Sportsboller ❄️

Ca. 22 stk

50 g gær	50 g mørk chokolade
8 dl lunkent vand	50 g rosiner
1½ tsk salt	ca. 8 dl (500 g) hvedemel
1 spsk olie	vand til pensling
9½ dl (500 g) müsli	havregryn

Udrør gæren i vandet. Tilsæt salt, olie og müsli. Lad blandingen stå ca. 10 min. Riv chokoladen groft på et rivejern. Tilsæt chokolade og rosiner. Tilsæt hvedemel lidt ad gangen og ælt dejen til den er smidig. Tildæk dejen med et viskestykke og stil den til hævnning et lunt sted ca. 1 time. Slå dejen ned og form den til ca. 22 boller. Sæt bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve ca. 20 min. Pensl bollerne med vand og drys herefter med havregryn. Bag bollerne midt i en 200° C varm ovn ca. 20 min.

Tilberedningstid: Ca. 20 min. (ekskl. hæve- og bagetid).

Pr. 100 g.:	
Energi:	945 kJ / 225 kcal
Kulhydrat:	41,4 g ~ 74 E%
Protein:	6,1 g ~ 11 E%
Fedt:	3,6 g ~ 15 E%

TIP:

Når man bager boller kan man godt spare på hævetiden, inden man former dem (nogen gange former jeg dem med det samme, når dejen er æltet, og lader dem hæve det længere på pladen), men efterhævetiden er vigtigt!