



Improve by Darchy
Helbred & Performance

Boller med ekstra protein

20 stk.

Disse boller er beregnet til sportsfolk efter træning. Bollerne er også gode til restitution i tilfælde af sygdom eller operation. I så fald skal der evt. tilsættes mere olie eller, der skal et godt lag smør på ☺

Bollerne kan langtidshæves eller hæves almindeligt i stuetemperatur – se punkt 8

I opskriften er der brugt pasteuriserede æggeblommer, men der kan sagtens bruges almindelige æggeblommer.

Her er anvendt en røremaskine, men der kan naturligvis bruges rå armkræfter.

3 dl	Skummetmælk
2 dl	Skyr
½ dl	Rapsolie
25-50 g	Gær (25 g ved langtidshævning og 50 g ved almindelig hævnning)
900-1000 g	Sigtet hvedemel (almindelig hvedemel uden fuldkornsskaller)
10 g	Salt, hvis man sveder meget under træning, kan der bruges 15 gram salt (kun til voksne)
15 g	Sukker
125 g	Rosiner, tørrede tranebær eller andet tørret frugt.
80 g (3-5 stks)	Pasteuriserede æggeblommer

1. Mælk, skyr, æggeblommer, rapsolie og gær hældes i røremaskinens skål. Der røres, til gæret er opløst.
2. Sukkeret hældes i røreskålen.
3. 800 g hvedemel hældes lidt ad gangen i røreskålen til blandingen. Imens røres dejen i ca. 10 minutter på minimum hastighed.
4. Salt og tørret frugt tilsættes og der røres ca. 5 minutter mere på minimum hastighed. Hvis dejen er for blød til at kunne formes, tilsættes mere af melet

5. Der bruges ca. 25-50 gram hvedemel til at få dejen ud af røreskålen og samlet i en ensartet klump.
6. Herefter formes 20 boller. Da dejen stadig er klistret, kan der være behov for dyppe fingrene i lidt hvedemel. Hvis dejens overflade har tendens til at tørre ud, dækkes dejen med plastic under formningen.
7. Bollerne pensles med lidt koldt vand og skæres i tippen med en skarp kniv. Kniven kan dyppes i mel.
8. Bollerne dækkes lufttæt til, så de ikke tørrer ud. Bollerne stilles i stuetemperatur, til de er hævet til dobbelt størrelse. De kan også langtidshæves. I så fald stilles de først koldt i 12-24 timer – herefter i stuetemperatur.
9. Mens bollerne hæver, forvarmes ovnen til 220 °C med kombineret under- og overvarme. Bollerne bager i 12-15 minutter afhængigt af ovnen.

Indhold pr. bolle i gram	
Protein	7,0
Heraf animalsk	2,2
Kulhydrat	42,8
Fedt	4,5

God appetit



©Statsautoriseret klinisk diætist

Berit Darchy Bodilsen

Mobil 2421 2142

Mail berit@darchy.dk

www.darchy.dk