Opskrift

Fiberboller med Husk

HUSK er et naturprodukt som indeholder enormt mange fibre og består af tørrede loppefrø-skaller og er helt uden tilsætningsstoffer.
HUSK er ren fiber og særlig god mod fordøjelses- og kolesterolproblemer. Du kan bruge HUSK i nærmest alle brød, boller og kager. Det smager ikke af noget, men giver en god fylde til brødet og er så sundt, at det er dumt at lade være.

25 g Fiber HUSK
30 g gær
6 dl vand
2 dl A38
1½ tsk. salt
½ spsk. sirup eller honning
500-600 g fuldkornshvedemel

Pensling: Mælk

Start med at piske HUSK og vand godt sammen så det nærmest ligner lim.
Rør gæren ud i creme fraiche el. A38. Bland med HUSK blandingen.
Tilsæt salt og sirup og rør mel i dejen lidt ad gangen til konsistensen er til at arbejde med, men heller ikke fuldstændig melmættet.

Lad brødet hæve under fugtigt klæde i 1½ time. Formes til boller, som efterhæver yderligere en time.

Du kan evt. forme bollerne til små flade burgerboller, som er lette at bruge som en slags burgerboller med kød og salat imellem - lige til have med på farten

Pensles med mælk og bages ca. 15 min ved 200 grader.

Kan fryses.