



## Boller med Adosan

Beriget med proteiner

10 stk

### Ingredienser

25 g gær  
1,25 dl vand  
1,25 dl sødmælk  
1 g salt  
3 g sukker  
100 g grahamsmel  
200 g hvedemel  
50 g Adosan, HøjProtein, SanaCare  
3 spsk rapsolie

### Fremgangsmåde

1. Lun væsken og rør gæren ud deri.
2. Tilsæt de øvrige ingredienser på nær hvedemelet.
3. Tilsæt hvedemel lidt efter lidt, så dejen får en passende konsistens og ælt den godt igennem.
4. Lad derefter dejen hæve i ca. 30 minutter
5. Slå dejen ned og form dejen til boller eller brød og lad det hæve yderligere 30 minutter
6. Bollerne bages ved 175 grader i ca. 20-15 minutter (som brød bages dejen lidt længere)

#### Tip!

I gærdej kan du let tilsætte 5-10 g ekstra protein pr. enhed. Tag din sædvanlige opskrift og tilsæt Adosan Højprotein.

### Energiindhold

Pr. stk: 718 KJ/171 kcal, 9 g protein

Energifordeling pr. 100 g

1073 KJ/255 kcal, 13 g protein, 32 g kulhydrat, 8 g fedt

Energiprocent: 20% protein, 51% kulhydrat, 27% fedt