



2016-02-04 15:20 CET

Fastelavnsboller med fuldkorn

Fastelavn nærmer sig. Prøv disse smagfulde fastelavnsboller med fuldkorn. Perfekt afslutning på tøndeslagning for både prinsesser og cowboys.

Ingredienser

8-10 boller

Fyld

2 dl. mælk

1 æg

2 spsk. sukker

1 spsk. maizena

100 g hindbærmarmelade

Kornene fra 1 vanilje stang

Dejen

2 dl. mælk

50 g gær

50 g smør

3 spsk. sukker

½ tsk. salt

200 g hvedemel

200 g fuldkornshvedemel eller hvid hvedemel

1 æg

Fremgangsmåde

Creme

Bland mælk, æg, sukker, maizena og kornene fra vaniljestangen i en gryde og pisk det godt sammen. Bring nu stille væsken op til kogepunktet under konstant omrøring, indtil cremen er tyknet. Hæld cremen i en skål og dæk den med film - sørg for, at filmen har kontakt med cremen på hele overfladen, så du undgår kondens. Sæt cremen på køl, indtil den skal bruges.

Dejen

Bland mælk og smør i en gryde indtil smørret er smeltet. Hæld det op i en skål og lad det køle nogle minutter, indtil det er lunkent. Rør gæren ud i væsken og tilsæt sukker, salt og de to typer mel, og rør det grundigt sammen med en grydeske. Mængden af mel kan variere og der kan evt. tilsættes en smule mere, men dejen må hellere være lidt for våd end for tør. Lad dejen hæve 1 time et lunt sted eller til den er vokset til dobbelt størrelse.

Bollerne

Tag den færdigt hævede dej ud på et meldrysset bord og rul den ud til et rektangel. Del dejen i 8-10 lige store stykker og kom 1 tsk. hindbær syltetøj og 1 spsk. creme på midten af hvert stykke. Fold hjørnerne af hvert stykke op

og klem kanterne sammen, så de lukker tæt. Læg bollerne på en bageplade med bagepapir med samlingerne nedad. Lad bollerne efterhæve ½ time. Pensl bollerne forsigtigt med sammenpisket æg. Bag bollerne i en varmluftovn ved 200 grader i 8-10 min. Pynt evt. bollerne med glasur, smeltet chokolade eller flormelis ved servering. Fyldet er naturligvis helt op til den enkelte, så undlad evt. enten syltetøj eller creme, eller erstat begge dele med et stykke mørkt chokolade.

Opskriften lever ikke op til fuldkornslogoet.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36