

## Spinatboller (ca. 20 stk.)

### Ingredienser:

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 125 g     | frossen hel spinat    |
| 2 dl      | kogende vand          |
| 2 dl      | mager surmælksprodukt |
| 50 g      | gær                   |
| 1 spsk.   | olie                  |
| 2 tsk.    | groft salt            |
| ca. 200 g | grahamsmel            |
| ca. 200 g | hvidhvedemel          |
| ca. 200 g | hvedemel              |

Til pynt: evt. helt frosset eller frisk spinat

### Fremgangsmåde:

Spinatkuglerne hældes over med kogende vand og surmælksprodukt tilsættes. Gæren røres ud heri og de øvrige ingredienser tilsættes – hold evt. lidt mel tilbage. Ælt dejen godt igennem til den er blød og smidig.

Tildæk dejen og stil den til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.

Slå dejen ned, form 20 boller og lad dem efterhæve i ca. 30 min.

Bag bollerne ved 175 grader i 15-20 min.

| Næringsindhold pr. bolle |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Energi                   | 485 kJ (115 kcal) |
| Fedt                     | 1,5 g             |
| Kulhydrat                | 19,3 g            |
| - heraf tilsat sukker    | 0,1 g             |
| Kostfibre                | 2,8 g             |
| Protein                  | 4,6 g             |

