

Et lidt sundere alternativ

Af Michael Ovesen Kost- og ernæringsvejleder

Det har nu været fastelavn, og som vi alle ved, så er fastelavn lig med fastelavnsboller. Typisk er der ca. 360 kcal pr. 100 gr. i en fastelavnsbolle. I denne fastelavnsbolle, som er et sundere og grovere alternativ er der kun 269 kcal i pr. 100. gr. Denne opskrift på fastelavnsboller giver lækre, fyldige og velsmagende fastelavnsboller, som hele familien vil kunne nyde med lidt bedre samvittighed.

Opskrift

Fastelavnsgrøvbolle med vanilje eller æblefyld, ca. 88 gr. – 237 kcal.

Ingredienser 6 stk.:

- ¾ dl. mælk
- 50 g. smør
- 10 g. gær
- 2 æg
- 40 g. kokossukker (findes i urtekramprodukter i div. supermarkeder)
- kornene fra ½ stang vanilje
- 1 tsk. kardemomme
- 1 knsp. salt
- 200 g. groft fuldkornshvedemel

Fyld I

- 1 stort eller 2 små æbler, kogt til mos
- 100 g. grofthakkede mandler
- 40 g. kokossukker
- kornene fra ½ vaniljestang

Fyld II

- 1 ¼ dl. mælk eller mandelmælk
- Kornene fra ½ vaniljestang
- 10 g. kokossukker
- 1 æg, 1-2 spsk. majsstivelse

Topping

- 100 g. chokolade 70%

Fremgangsmåde:

Grunddej til Fastelavnsboller – den bedste fastelavnsbolle. Lun mælken i en gryde, tilsæt smørret og vent indtil smørret er smeltet. Lad mælkesmør-blandingen køle lidt af og tilsæt krydderier, sukker og gær og herefter æggene et ad gangen. Rør herefter melet i lidt ad gangen. Ælt dejen i et par minutter enten ved håndkraft eller på maskine og lad den hæve tildækket ved stuetemperatur i cirka en halv time. Imens kan du tilberede fyldet.

Fyld I

Skræl æblerne og skær dem i små tern, som du koger med vaniljekornene. Når æblerne er møre, så blender du mandlerne til mandelmel og tilsætter derefter de vaniljekogte æbler og kokossukker og blender til en smørbar creme.

Fyld II

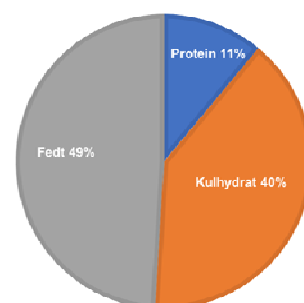
Kom alle ingredienserne i en gryde, rør under opkogning og lad cremen køle af.

Del dejen i 6 lige store dele, rul hver del ud i en kvadrat og læg lidt af hver slags fyld i midten. Fold siderne grundigt ind og vend bollen om, så folderne er nederst. Lad bollerne hæve i yderligere en halv time og bag dem derefter ved 180 grader i cirka 25 minutter, til de er gyldne og gennembagte. Lad fastelavnsbollerne køle af på en bagerist.

Topping

Smelt chokoladen over vandbad og fordel den over bollerne. Pynt evt. med frysetørrede hindbær, tørrede hyldeblomster, hakkede pistacienødder eller tørrede morgenfrueblade.

ENERGIFORDELING



Næringsindhold pr. stk.		
Protein:	13g	11%
Kulhydrat:	48g	40%
Fedt:	27g	49%

Denne opskrift er udviklet for Hiv-Danmark af: Michael Ovesen, Kost- og ernæringsvejleder, www.kostvejledningdanmark.dk

Opskriften er ment som et sundere supplement til din kost, og råvarerne finder du i dit lokale supermarked.