

Brioche-boller uden sukker



20 min. 191 kcal SteviaSweet Drys-Let

Fremgangsmåde uden sukker

1. Rør tørgær, SteviaSweet Drys-Let, salt og gurkemeje eller fennikelfrø sammen. Tilsæt halvdelen af melet. Opvarm mælken til 42 °C. Rør den varme mælk sammen med mel- og gærblandingen og rør rundt, indtil du har en jævn masse. Tilsæt resten af melet og ægget. Rør dejen sammen i 10 minutter i køkkenmaskinen, indtil den løsner sig fra skålen. Tilsæt til sidst den stuevarme smør og fortsæt med at røre rundt i dejen i 5 minutter. Dejen skal være løs, men smidig.
2. Lad dejen hvile i en time og hæve. Form 12 boller af den hævede dej læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Læg et viskestykke over bollerne og lad dem hæve videre.
3. Opvarm ovnen til 200 °C. Pisk æggeblomme og æggehvite sammen, og pensl bollerne med æg og drys sesamfrø henover. Bag bollerne 15-20 minutter i ovnen på midterste rille, eller indtil Brioche-bollerne har fået lidt farve.
4. Serveres varme til morgenmad eller brunch. Brioche-bollerne egner sig også glimrende som burgerboller til hamburgers.

Ingredienser til 12 portioner

11 g	tørgær
1 spsk	SteviaSweet Drys-Let
1 tsk	salt
1 tsk	gurkemeje eller fennikelfrø
7 dl	hvidt mel
3 dl	mælk
1	æg
50 g	smør (stuetemperatur)

Påsmøres

1	æg
	Sesamfrø

Næringsværdi per portion

191	kcal
803	kJ
6.5	Protein i g
28.5	Kulhydrater i g
5.5	Fedt i g