

SUNDE PØLSEHORN

Sunde og lækre pølsehorn med både gulerod og squash, fuldkornsmel og fedtfattige kyllingepølser.

•

Til

- 1 ½ dl vand
- 25 g gær
- 1 gulerod
- ¼ squash
- 1 knsp salt
- ca. 200 g fuldkornsmel
- ca. 200 g hvedemel
- mini kyllingepølser (eller halvt så mange i alm. størrelse der er skåret over på midten)
- 1 æg (sammenpisket)



FEDTFATTIG

Kom vandet i en skål, og rør gæren ud deri.

Skræl guleroden. Riv gulerod og squash på et rivejern. Kom det i skålen og tilsæt salt.

Rør fuldkornsmelet i dejen, og tilsæt dernæst hvedemelet lidt ad gangen.

Jeg lavede dejen i min røremaskine, men den kan sagtens æltes i hånden. Så kan det dog være, at der skal bruges lidt mere vand/mindre mel.

Lad dejen hæve under et viskestykke i 1 time.

Rul dejen ud til en cirkel og del den i 10 "trekanter". Læg en kyllingepølse på hver trekant og rul dejen omkring dem.

Pisk ægget sammen og pensl pølsehornene.

Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 12-15 minutter (afhængig af ovn).

Hvis du ikke spiser alle pølsehornene på en gang, kan de sagtens fryses. Så er de nemme at tage op til en sund madpakke, mellemmåltider osv.