

Hamburgerbröd med gröna linser och mungbönor

Ingredienser för 10 personer

Ingredienser

- 25 g Jäst
- 3 dl Mjök 3% fett
- 50 g Smör
- 1 tsk Salt
- 10 g Socker
- 480 g Vetemjöl special
- 1 st Ägg
- 70 g DAGENS RÄTT GRÖNT, LINSER, GRÖNA (Art.nr: 1974)
- 70 g DAGENS RÄTT GRÖNT, MUNGBÖNOR (Art.nr: 1975)

Näringsvärde per portion

Energi (kJ)	1084 kJ
Energi (kcal)	255 kcal
Fett	6,4 g
Kolhydrater	39 g
Protein	5 g



Gör så här

Smula sönder jäst i en bunke. Värm mjök och smör till fingervarmt. Rör ut jästen med mjölken. Rör i salt och socker och linser. Blanda i liteSmula sönder jäst i en bunke. Värm mjök och smör till fingervarmt. Rör ut jästen med mjölken. Rör i salt och socker och linser. Blanda i lite mjöl i taget till en smidig deg. Låt jäsa i 30 min.

Sätt ugnen på 225°C. Lägg bakplåtspapper på två plåtar. Ta ut degen från bunken och knåda lätt. Dela i 12 bitar, rulla till bullar och lägg på plåtarna. Pensla med uppvispat ägg och strö över mungbönor. Låt jäsa i ytterligare 20 min. till ca dubbel storlek. Grädda mitt i ugnen i cirka 10 min.