

**TIP!**

God til madpakkerne  
eller som snack  
mellem måltider

# STRAMT

**FITNESSBOLLE MED HAMP**

178 stk. á 60 gram

Vejl. udsalgspris: Stk./kr. 8,- eller 5/30,-

**Ingredienser**

3.000 g Fit4Life®Protein Konc. (945154)  
3.000 g CBP Fuldkornshvedemel (4090)  
180 g Kronjäst orig. gær (36018)  
45 g Credifrost® Super (971625)  
4.500 g Vand  
300 g Kartoffelflager (33712)  
150 g Hampefrø afskallede (33204)

Ingredienser køres sammen (minus flager og hampefrø).  
Dejen æltes skær. Hviler 2 x 30 min. 1.800 g. pr. pres,  
6 boller i kobberform (75165).

Vendes i toppingen af kartoffelskaller og afskallede  
hampefrø.

Raskes ca. 45 min. og bages ved 220°C i ca. 20 min.  
Bollerne kan både bages samme dag og køres over køl.

