



## Ingredienser

- 5 dl koldt vand
- 20 g gær
- 1 tsk. honning
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 dl chiafrø
- 1 dl havregryn
- 3 dl fuldkornsmel
- 3 dl hvedemel

## Beskrivelse

Dag 1:

Hæld vandet i en stor skål og opløs gæren heri. Tilsæt honning, olie og salt. Kom chiafrø, havregryn og fuldkornsmel i skålen og rør godt. Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen til dejen har en klæbrig konsistens. Skålen dækkes med film og stilles i køleskabet natten over.

Dag 2:

Varm ovnen op til 230 grader varmluft.

Dejen formes til boller ved hjælp af to skeer. Sæt bollerne på en bageplade med bagepapir.

Bag bollerne i 15-20 minutter til de er gyldne. Lad bollerne afkøle lidt på en rist før servering.