

Havreboller med chiafrø

8 stk.

Mors Mad

mad.winther.nu



Velegnet til frysning

Ingredienser

3 dl havremel
1 dl havregryn
1 dl solsikkekerner
1/2 dl chiafrø
4 spsk. loppefrøskaller
1 tsk. salt
1 tsk. bagepulver
1/2 dl smagsneutral olie
5 dl vand

Beskrivelse

Bland havremel, havregryn, solsikkekerner, chiafrø, loppefrøskaller, salt og bagepulver sammen.

Tilsæt rapsolie og vand. Rør dejen sammen med en håndmikser til den er fast. Lad den stå 10 minutter.

Sæt bollerne på en bageplade med bagepapir med 2 spiseskeer.

Bag bollerne i forvarmet ovn ved 200 grader varmluft i ca. 45 minutter.