

Havregrynsboller med kerner

8 stk.

Mors Mad

mad.winther.nu



Velegnet til frysning

Ingredienser

180 g havregryn
100 g græskarkerner
100 g solsikkekerner
70 g hørfrø
50 g grofthakkede valnødder
20 g chiafrø
3 spsk. loppefrøskaller
1 1/2 tsk. salt
5 dl vand
1 spsk. ahornsirup

Drys: Nigellafrø

Beskrivelse

Hak valnødderne groft.

Bland havregryn, græskarner, solsikkekerner, hørfrø, valnødder, chiafrø, loppefrøskaller og salt sammen.

Bland vand og ahornsirup og rør det i havregrynsblandingen. Lad dejen hvile i mindst 1 time i køleskab.

Form bollerne med hænderne og sæt dem på en bageplade med bagepapir. Drys med nigellafrø.

Varm ovnen op ved 200 grader varmluft. Sæt bollerne i ovnen og skru ned til 175 grader varmluft. Bag bollerne i ca. 40 minutter.