

# Chiaboller med hampefrø

BageTid: 15 min.

Hævetid: 12 timer + 30 min.

12 stk.

## Ingredienser til chiaboller med hampefrø:

15 g gær

5 dl lunkent vand

15 g salt

25 g chiafrø

40 g hampefrø

125 g 5-kornsblanding, havregryn eller speltflager

Ca. 450 g hvedemel

Prøv også: [FODMAP venlige chiaboller](#)

## Fremgangsmåde

Rør gæren ud i vandet og tilsæt salt, chiafrø, hampefrø og gryn.

Lad dejen stå 15 min.

Tilsæt hvedemel lidt ad gangen og ælt dejen godt igennem, til den er let og smidig – brug evt. en røremaskine.

Læg dejen i en skål, dæk med plastfilm og lad den stå natten over i køleskabet.

Del dejen i 12 lige store stykker og form dem forsigtigt til boller.

Læg dem på en bageplade og lad dem hæve 30 min.

Tænd ovnen på 250°.

Bag bollerne i 5 min. og sænk derefter temperaturen til 230°.

Bag bollerne 10-15 min., til de er gyldne og lyder hule på undersiden.

Afkøl på rist, men nyd dem lune og friskbagte.

Energi pr. bolle: 220 kcal.

Fordelt på: protein 13 %, fedt 13 % og kulhydrat 74 %

### TIP

Du kan erstatte chia- og hampefrø med eksempelvis hørfrø, solsikke- og græskarkerner samt birkes.

Chiafrø indeholder kostfibre, antioxidanter, kalk, omega -3-fedtsyrer og masser af proteiner, derfor er de super sunde at putte i dine boller.

Få hjælp på vejen af Diætist Iskov  
Personlig diætvejledning, foredrag og rådgivning.  
Se mere på [www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

