



Boller, glutenfri

lækre, sprøde og nemme glutenfri boller

16 stk

Ingredienser

Ingredienser (røres først)

2 spsk fiberHUSK

2 spsk chiafrø

4,5 dl vand

Ingredienser (tilsættes derefter)

25 g gær, frisk

1 tsk salt

1 spsk rapsolie

1 æg

120 g havregryn, glutenfri

4 spsk solsikkefrø, afskallede, tørrede

4 spsk hørfrø

200 g mjølmix, glutenfri, Finax

Fremgangsmåde

1. Rør Husk og chiafrø med væsken i 5 minutter og lad blanden hvile i mindst 20 minutter før de øvrige ingredienser tilsættes
2. Rør alle de øvrige ingredienser i og lad dejen ælte i 5 minutter. Konsistensen skal blive som en tyk grød.
3. Smør 16 muffinsforme og fordel dejen her
4. Lad dejen hæve 30 minutter
5. Bag bollerne 25 minutter ved 160 grader.

Næringsindhold

Pr. stk (60 g)

Energi	117 kcal/490 KJ
Protein	3 g
Kulhydrat	16 g
Kostfibre	3 g
Fedt	4 g

Tip!

glutenfri mjølmix fra Finax kan erstattes af en anden glutenfri melblanding