

Opskrift: HSC Madpakke protein og fiberrige boller

Ingredienser



- 1,2l vand
- 25g gær
- 750g grov valset havregryn
- 750g hvedemel
- 1 bøtte hytteost
- 3spsk hørfrø
- 5spsk olie
- 1spsk salt
- 1spsk sukker
- 1-2 pk skinke, kylling, spegepølse i tern

TIP

Evt. oliven og/eller revet ost ovenpå.

Alle ingredienser blandes sammen og stilles til hævnning i køleskabet natten over.

Bollerne klattes på bagepladen og bages ved 200grader i ca. 20min