

Glutenfri Boller

12 stk.



5 dl. vand

15 g loppefrøskaller (Husk eller fiberhusk))

25 g græskarkerner

25 g hørfrø

25 g solsikkekerner

200 g havremel (blendede havregryn)

100 g mandelmel (blendede mandler med skal)

1 tsk. salt

Evt. olivenolie eller sammenpisket æg til pensling (kan undlades)

Hæld vand i en skål og tilsæt loppefrøskaller og hørfrø. Lad det trække i minimum 15 minutter. Herefter pisker du loppefrøskaller og hørfrø i 3 min med en håndmikser. Tilsæt så resten af ingredienserne og rør sammen- Brug håndmikseren)

Form 10-12 boller ud af dejen og sæt dem på en bageplade. Pensl evt. med olivenolie eller æg. Bag ved 180 grader varmluft i 20-25 min.

Opskriften er udviklet af sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen

®

AOF Næstved og Susålandet