

# SKOVHAVENS LÆKKERIER

## SKYR-BOLLER



Her er en opskrift til dig, der vil spare lidt på kulhydraterne, men stadig nyde smagen og følelsen af nybagt brød.

### DET SKAL DU BRUGE (Husk, at det skal være øko så vidt muligt):

450 g neutral Skyr  
15 g fiber husk  
160 g havreklid  
3 tsk bagepulver  
1 tsk salt  
Evt. birkes eller sesam til at drysse med

### SÅDAN GØR DU

Rør æg og skyr sammen i en skål

Kom herefter resten af ingredienserne i og rør til dejen har en ensartet masse

Lad dejen hvile 10 min - husk at tænde ovnen på 175 grader

Form herefter 7 boller og bag dem 20-25 min. De skal være gyldne inden du tager dem ud

Lad bollerne køle lidt af - de kan godt virke klæge, hvis du skærer dem med det samme

Bollerne kan sagtens fryses og tages op efter behov

Tip:

Du kan altid skifte havreklid ud med havregryn el fuldkornsrisemel (for glutenfri variation)  
Hvis du bruger risemel bliver bollerne meget lyse.

Hvis du bruger havregryn, får du dejlig fuldkorn til fordøjelsen

OBS:

Hvis du ikke bruger den gule pakke fiberhusk, så bliver dine boller knap så luftige og mere flade