



## **Opskrift på skyr-chiaboller – ca. 9 stk.**

### **Ingredienser:**

450 gram neutral skyr

4 æg

150 gram havregryn

3 spsk. Chiafrø

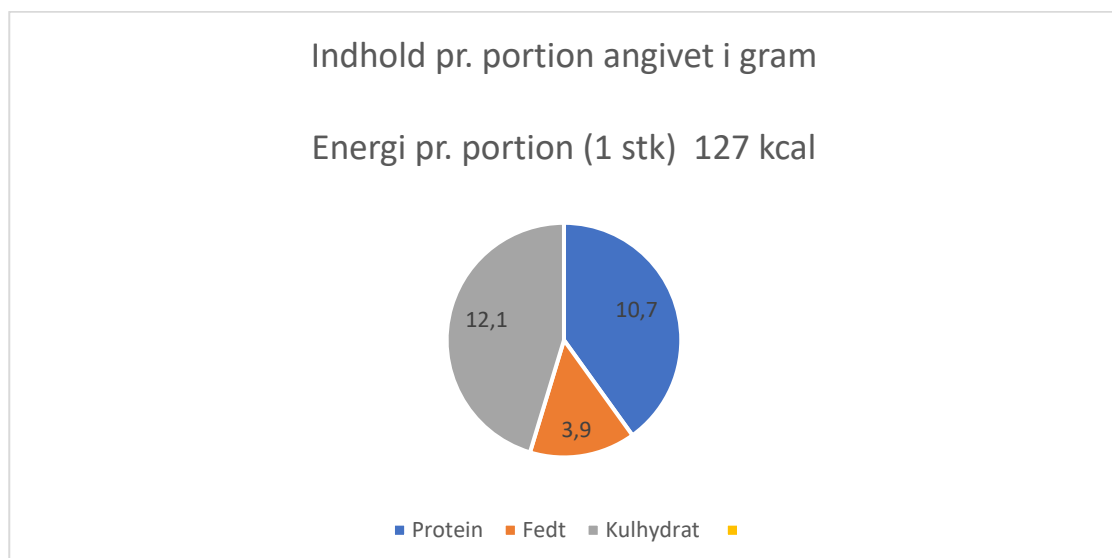
3 tsk. Bagepulver

1 knsp. Salt

1 tsk. Sukrin (kan udelades)

### **Fremgangsmåde:**

1. Bland alle ingredienserne sammen i en skål.
2. Lad dejen hvile i ca. 10 min.
3. Fordel dejen på en bageplade med en ske i 9 lige store portioner
4. Bag ved 175 grader varmluft i 25 – 30 min afhængig af ovn.



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

[www.mk-sund.dk](http://www.mk-sund.dk)

[info@mk-sund.dk](mailto:info@mk-sund.dk)