



Keto boller

6 stk

Ingredienser

- 3 dl mandelmel, øko, Urtekram
- 5 spsk HUSK, Psyllium-frøskaller
- 2 tsk bagepulver
- 1 tsk salt
- 2 tsk æblecidereddike
- 225 g vand
- 3 stk (1 dl) æggehvider
- 2 spsk sesamfrø (valgfri)

Tip!

Tilføj evt. ½ spsk. kardemomme.
Det vil give en mere varm og krydret smag.

Fremgangsmåde

1. Opvarm ovnen til 175°C varmluft.
2. Bland alle tørre ingredienser i en skål
3. Kog vandet og tilføj vand, æbleeddike og æggehviderne i skålen. Brug en håndmikser - med dejkrog i ca. 30 sekunder.
4. Fugt hænderne og form 6 boller/burgerboller. Sæt bollerne på en bageplade med bagepapir
5. Bag i ovnen i ca. 50-60 minutter. De skal lyde hule når du banker på dem.
6. Opbevar i køleskabet eller fryseren.

Per bolle: 200 kcal, 7,5 g protein, 2,5 g kulhydrat, 16,4 g fedt.