

# Fiberbollur

---

## Úr uppskriftin fást um 10 bollur

### Innihald:

25 g	Ger
3 dl	Vatn
2msk.	Ólífufu eða repjuolífa
1 ½ msk.	Husk
½ tsk.	Salt
1 tsk.	Fennel
240 g	Loprofin Mix

1. Myljið gerið í skál.
2. Bætið volgu vatni og ólífunni út í. Hrærið þar til gerið er uppleyst.
3. Bætið Husk, Fennel, og salti út í. Hrærið áfram og látið deigið standa í 5-10 mínútur.
4. Setjið helminginn af hveitinu út í og blandið vel saman. Setjið afganginn af hveitinu út í í litlum skömmtum og haldið áfram að hræra deigið.
5. Skiptið deiginu í 10 jafnstórar bollur og setjið á ofnplötu
6. Bollurnar eru láttnar lyfta sér í 1-1 ½ klst.
7. Bakið bollurnar við 250°C, forhituðum ofni í 10-12 mínútur þar til bollurnar brúnast.

Úr uppskriftinni fást: 1100 kcal, 5 g prótein  
Ein bolla (10 stk): 110 kcal, 0,5 g prótein

**Verkefni:** Setjið inn próteininnihaldið í 100g: