

Pizza bollur

Í uppskriftinni eru um 15 bollur

Innihald:

25 g	Ger
4 dl	Loprofin mjólk
½ dl	Bráðið smjörlíki
1 msk.	Fiberhusk
1 tsk.	Salt
1 tsk.	Kardimommukjarnar
500 g	Loprofin Mix
250 g	Próteinskert tómatsósa (hámark 1,5 g prótein per 100g)
1 tsk.	Óregano

Aðferð

1. Myljið gerið í skál.
2. Bætið við Loprofin mjólk og brædda smjörlíkinu.
3. Blandið fiberhusk, salti, kardimommum og óregano út í.
4. Látið standa í 10 mínútur.
5. Bætið hveitinu við. Hnoðið deigið þar til það er orðið mjúkt (gott er að nota vélþar sem deigið vill loða við/klístars deigið er mjög feitt).
6. Penslið formið með smjörlíki.
7. Hellið deiginu í formin.
8. Gerið litla holu með skeið í hverja bollu og hellið próteinskertu tómatsósuna ofan í. Sósan má ekki fara í gegnum deigið.
9. Látið bollurnar lyfta sér í 30 mínútur.
10. Bakið bollurnar við 250°C í 10-12 mínútur.

Uppskriftin gefur: 1100 kcal, 10,5 g protein

Ein bolla (15 stk.): 110 kcal, 0,7 g protein

Verkefni: Setjið inn próteininnihald í 100 g