



## PROTEINSANDWICH MED KYLLINGEPÅLÆG OG PESTO

6 STK.

Nem og lækker proteinsandwich med kyllingepålæg, grønt og pesto. En sund og mættende sandwich, som er nem at lave, da brødene ikke skal hæve. Brødene er lavet på havregryn, hytteost og æg, du får derfor et måltid med højt proteinindhold, der holder dig mæt længe.

*Opskriften er udviklet af:*

### INGREDIENSER

#### PROTEINBOLLER

250 g havregryn  
350 g hytteost  
4 stk. æg  
1 tsk. bagepulver  
1 tsk. salt

#### FYLD

2 pk. Sandwich kyllingeskiver  
40 g frisk spinat  
2 stk. avocado  
2 stk. tomat  
6 spsk. grøn pesto

### TILBEREDNING

#### PROTEINBOLLER

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Alle ingredienserne til proteinbollerne hældes op i en skål. Brug evt. den blå hytteost fra Arla med 4% fedt. Herefter bruges en stavblender eller en elpisker, indtil du har en ensartet dej. Hvis dejen virker for tynd, tilsæt da lidt mere havregryn. Lad dejen trække 5-10 min.

En bageplade gøres klar med bagepapir. Brug to skeer, som dyppes i vand, og læg klatter af dejen på bagepladen og form dem, så den bliver aflange. Der bliver ca. 6 stk. ud af en portion.

Bag bollerne i midten af ovnen i ca. 20-25 minutter, indtil de er gyldne.

Tag bollerne ud af ovnen og lad dem køle helt af, inden du skærer dem over. Hvis de skæres over for tidligt kan de godt virke klæge inden i.

#### FYLD OG SAMLING AF SANDWICH

Skær bollerne over. Smør pesto på både over- og

underbolle. Top med spinat, kyllingesandwich  
skiver, tomatskiver og skiver af avocado.