



www.huskproducts.dk



Ingredienser

- 400 g hakket oksekød
- 2 æg
- 2 spsk. FiberHUSK®
- 1 løg, revet
- 1 rød peberfrugt, fint hakket
- 1 dl solsikkefrø
- 2 tsk. groft salt
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. chiliflager

Spicy Deller med rød peber & solsikkefrø 30 stk.

Alle ingredienserne røres sammen. Er farsen for våd, tilsættes lidt ekstra FiberHUSK® – er den for tør, kan lidt kokosmælk tilsættes.

Farsen formes til frikadeller med en ske og sættes på en bageplade beklædt med bagepapir.

Frikadellerne steges i ovnen i cirka 35 minutter ved 200 grader.

Opskriften er udarbejdet af ernæringsøkonom og lavkarbo-ekspert Tatjana Albinus.
Se andre af Tatjanas opskrifter på hendes blog www.lowcarb.dk

Lavkarbo