



Keto1200 brødlapper

MENGDE: 1 STEKEBRETT (1 BRETT GIR 6 LAPPER)

TID: 45 MINUTTER

ALLERGENER: EGG, MELK, SESAMFRØ



Ingredienser

60 g solsikkekjerner
40 g sesamfrø
30 g linfrø
2 egg
100 g gresk yoghurt (evt. kokosyoghurt eller kokosmelk)
2 ts Fiberhusk (malt psyllium)
1 ts bakepulver
0,5 ts salt

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på over- og undervarme på 180 grader.
2. Mal solsikkekjerner, sesamfrø og linfrø til grovt mel i en foodprosessor.
3. Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle. La røren hvile i rundt 10 minutter.
4. Legg bakepapir på et stekebrett. Fordel røren i like deler på brettet. Fukt hendene med vann og form lappene runde og litt flate.
5. Stek på midterste rille i stekeovnen i rundt 18 minutter, til de er gyllen.
6. Avkjøl på rist. Oppbevar i frys eller noen dager i en brødpose, gjerne i kjøleskap.

KALORIER : 174KCAL | KARBOHYDRATER : 2,1G | PROTEIN : 8G | FETT : 14G