



Frokostkjets

MENGDE: 14 FROKOSTKJEKS TID: 30 MINUTTER ALLERGENER: MELK, NØTTER



Ingredienser

50 g meierismør
125 g hasselnøtt
100 g mandelmel (ikke fettredusert)
30 g avfettet linfrømel eller hele linfrø
100 g SukrinSirup gold (ikke Sukrin gold i stroform)
0,5 ts kanel
0,5 ts kardemomme
1 klype salt
15 g gresskarkjerner til topping

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 175 grader over- og undervarme.
2. Smelt meierismør.
3. Bland hasselnøtt, mandelmel og linfrømel eller hele linfrø i en foodprosessor og pulser til fint mel.
4. Bland godt sammen alle ingrediensene i en bakebolle.
5. Dekk et stekebrett med bakepapir. Form 14 kjeks med hendene og legg på brettet.
6. Trykk gresskarkjerner litt ned i deigen i det mønsteret du ønsker.
7. Stek midt i stekeovnen i rundt 16 minutter. Avkjøl før servering.
8. Oppbevar i en lukket krukke.
9. Spises uten pålegg eller med din favoritt ost :)

SERVERING : 1 KJEKS | KALORIER : 151KCAL | KARBOHYDRATER : 1,4G | PROTEIN : 4G | FETT : 13G

omhelse.no

Tips

For melkefri oppskrift kan meierismør erstattes av klarnet smør eller kokosolje.

Frokostkjets passer godt som en liten snacks sammen med et måltid, eller som erstatning for knekkebrød.