

Valnøddebrød

Antiinflammatorisk opskrift med

Valnødder, chiafrø, sesamfrø, havregryn, havremel, rapsolie.

Glutenfri, hvis der vælges glutenfri havregryn og glutenfri havremel.

- 3 dl valnødder
- 1 dl chiafrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl havregryn, evt. glutenfri
- 3 dl havremel, evt. glutenfri (du kan også blende havregryn)
- 1 tsk salt
- 1 tsk bagepulver
- ½ dl rapsolie
- 5 dl vand

1. hak valnødderne og bland derefter alle ingredienser sammen.
2. Rør indtil konsistensen er som en fars. Brug gerne røremaskine eller håndmixer.
3. Fordel dejen med 2 skeer i 16 klatter på bagepapir.
4. Bag ved 175 grader i ca. 40 minutter – hold øje, så de får gyldent skær, men ikke bliver for mørke.

