

Valnøddebrød

Antiinflammatorisk opskrift med

Valnødder, chiafrø, solsikkefrø, havregryn, havremel, rapsolie.

Glutenfri, hvis der vælges glutenfri havregryn og glutenfri havremel.

3 dl valnødder
1 dl chiafrø
1 dl solsikkefrø
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. Rør indtil konsistensen er som en fars.
2. Fordel dejen med 2 skeer i 16 klatter på bagepapir.
3. Bag ved 175 grader i ca. 40 minutter – hold øje, så de får gyldent skær, men ikke bliver for mørke.



Diætist Iskov www.diaetist-iskov.dk.

Personlig diætvejledning, foredrag og rådgivning.

Følg også diætist-iskov på instagram og facebook

