



Valdnøddebrød AI

Anti-inflamatorisk opskrift

16 stk

Ingredienser

3 dl valnødder
1 dl chiafrø
1 dl sesamfrø
1 dl havregryn
1 tsk salt
1 tsk bagepulver
1/2 dl rapsolie
5 dl vand

Fremgangsmåde

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 kun bliver gyldne og ikke for mørke.

Tip!

Havregryn kan evt findeles til mel i minihakker

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (53 g)
Energi	243 kcal/ 1020,6KJ	128 kcal/537KJ
Protein	6, g	3 g
Kulhydrat, tilgængelig	5 g	3g
Fedt	21 g	11 g