



# Valnøddebrød

## Anti inflammatorisk opskrift

4 personer

## Ingredienser

130 g valnødder  
1 dl chia frø  
1 dl sesamfrø  
1 dl havregryn - 35g  
3 dl havremel -150g  
1/2 dl rapsolie  
5 dl vand  
1 tsk bagepulver  
1 tsk salt

## Fremgangsmåde

1. Hak valnødder 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

### Tip!

Havregryn kan blendes tørt til havremel. Glutenfri, hvis der vælges glutenfri havregryn/mel

| Næringsindhold | Pr. 100 g       | Pr. person (253 g) |
|----------------|-----------------|--------------------|
| Energi         | 261 kcal/1096KJ | 660 kcal/2772KJ    |
| Fedt           | 19 g            | 48 g               |
| Kulhydrat      | 13,5 g          | 34 g               |
| Protein        | 7 g             | 18 g               |