



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
0,5 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