



Frokostkjeks

Mengde 14 frokostkjeks **Tid** 30 minutter **Allergener** Melk, Nøtter

Ingredienser

50 g meierismør
125 g hasselnøtt
100 g mandelmel (ikke fettreduert)
30 g avfettet linfrømel eller hele linfrø
100 g Sukrinsirup gold
0,5 ts kanel
0,5 ts kardemomme
1 klype salt
15 g gresskarkjerner til topping

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 175 grader over- og undervarme.
2. Smelt meierismør.
3. Bland hasselnøtt, mandelmel og linfrømel eller hele linfrø i en foodprosessor og pulser til fint mel.
4. Bland godt sammen alle ingrediensene i en bakebolle.
5. Dekk et stekebrett med bakepapir. Form 14 kjeks med hendene og legg på brettet.
6. Trykk gresskarkjerner litt ned i deigen i det mønsteret du ønsker.
7. Stek midt i stekeovnen i rundt 16 minutter. Avkjøl før servering.
8. Oppbevar i en lukket krukke.
9. Spises uten pålegg eller med din favoritt ost :)

Servering 1 kjeks | **Kalorier** 151kcal | **Karbohydrater** 1,4g | **Protein** 4g | **Fett** 13g

omhelse.no

Tips

For melkefri oppskrift kan meierismør erstattes av klarnet smør eller kokosolje.

Frokostkjeks passer godt som en liten snacks sammen med et måltid, eller som erstatning for knekkebrød.