

## Rawfoodkex

sön, 05/02/2012 - 21:20 □ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

### Veckans mattips, v.1205

Efter ett litet uppehåll ska jag nu försöka ta mig i kragen och komma igång med mina recept igen. Här kommer ett recept på kex som du kan äta till soppa eller bara som snacks.

### Rawfoodkex

16 bitar (1 pp/bit)

*3 dl linfrön*

*1/2 dl sesamfrön*

*1/2 dl solrosfrön*

*1/2 dl pumpakärnor*

*2 dl vatten*

*1 tsk kardemumma*

*salt*

Sätt ugnen på 50 grader. Blanda frön och kärnor med vatten och kryddor till en smet. Klä en plåt med bakplåtspapper och bred ut frösmeten i ett jämnt tunt lager. Grädda c:a 3 tim mitt i ugnen. Låt svalna och bryt i bitar.

Ät till en god soppa eller bara som de är som tilltugg.

### Ät och NJUT!

*Källa: Må Bra Nov 2011*

**Källa till webbadress:** <http://xn--din-rna.se/blogg/rawfoodkex>

### Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>