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