

Juliga fruktbröd

JULIGA FRUKOSTBRÖD

Receptet är för 6 st små bröd

TILLAGNINGSTID:

20 minuter

2 dl mandelmjöl

1 dl solroskärnor

2 msk sesamfrön

6 st finhackade aprikoser

4 st finhackade fikon

2 tsk brödkrydda

0,5 tsk himalayasalt

2 st ägg

HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Kniv

Ballongvisp

Juliga fruktbröd

Juliga fruktbröd

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Häll mandelmjöl, solroskärnorna, sesamfrön, brödkryddorna och salt i en bunke
- Rör om så det blandas
- Hacka aprikoser och fikon fint och tillsätt i blandningen och rör om
- Vispa upp äggen och rör ner i blandningen
- Blanda till en deg (blir något kletig)
- Forma degen till små tekakor och lägg på en plåt med bakplåtspapper
- Grädda mitt i ugnen i ca 10 minuter till de fått fin färg

Ät brödet som det är eller toppa med något gott, eventuellt enbart med lite [ghee](#), tillsammans med en god kopp kaffe eller ett värmande te.



Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.