

Kryddiga Nötter

KRYDDIGA NÖTTER

Receptet är för 1 burk (6 - 8 personer) med nötter

100 gram	mandel
100 gram	valnötter
100 gram	cashewnötter
100 gram	pekannötter
1 st	äggvita
1 msk	mald kanel
1 msk	mald ingefära
1 msk	mald kardemumma
1 tsk	chilipulver

Tips! använd äggulan till majonnäs, omelett eller i en smoothie.

HUSGERÅD

Bunke
Måttats
Glasburk

Kryddiga Nötter

Kryddiga nötter

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Separera äggvitan från äggulan och lägg i en skål
- Tillsätt kryddorna till äggvitan och rör samman till en kryddpasta
- Mät upp och tillsätt [nötterna](#)
- Krama ihop nötterna och kryddpastan med hjälp av händerna
- Häll ut nötterna på en plåt
- Rosta nötterna i ugnen ca 10 minuter tills det fått fin färg
- Låt svalna och förvara dem i en glasburk med lock

Kryddiga nötter 2

Ät och Njut av ett riktigt gott tilltugg. Kryddiga nötter passar utmärkt till många tillfällen, som t.ex. [glöggbjudningen](#).

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.