

Paleoknäcke

PALEOKNÄCKE

Ger ca 24 bitar

4 dl mandelmjöl

1 dl solroskärnor

0,5 dl sesamfrön

3 tsk brödkrydda

1 tsk himalayasalt/havssalt

2 st äggvitor

HUSGERÅD

Måttats

Bunke

Elvisp

Kavel

Kniv

Paleoknäcke

Paleoknäcke

Så här gör du

- Sätt ugnen på 150 grader
- Mät upp och blanda de torra ingredienserna i en bunke
- Tillsätt äggvitorna
- Vispa med en elvisp till en deg, använd handkraft på slutet för att krama ihop degen till en boll
- Dela degen på mitten
- Kavla ut varje deghalva för sig mellan två bakplåtspapper
- Dra bort det övre bakplåtspappret
- Skär med en kniv ett mönster för önskad storlek på ditt Paleoknäcke
- Dra över till en plåt
- Grädda ditt Paleoknäcke i övre delen av ugnen i ca 15 minuter. Tiden kan variera beroende på tjocklek, ska bli lätt gyllene
- Ta ut, bryt isär och låt svalna på ett galler
- Förvara ditt Paleoknäcke torrt i en plåtburk

Ät och Njut!

Bred ditt Paleoknäcke med ett gott [Aprikos och citronsmör](#), ett ljuvligt [Fikonsmör](#) eller ät precis som det är till en värmande kopp med [Benbuljong](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)