

Grove og sukkerfrie speltbiscotti



Dere. Det er en tid for alt. En tid for å savne, en tid for å være sammen. En tid for å sove lenge og en for å tvinge seg opp i morgengryet. En tid for solskinn, og en for regn og innekos. En tid for å spise kaloribombekaker, men de andre dagene er det godt med noe litt sunnere. Alt handler om balanse. Balanse og fine hverdager. <3

Disse biscottiene er overraskende gode! Uten tilsatt sukker og 100 % grove gjør dem perfekte som hverdagskos. Noe for deg?

Ha en fin uke!

Du trenger:

100 g myke dadler uten stein

150 gram sammalt speltmel

2 egg

0,5 ts bakepulver

50 gram hele cashewnøtter

50 gram hele mandler med skall

en klype salt

skall av 0,5 økologisk sitron

0,5 ts vaniljepulver

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader. Bruk en stavmikser til å mose dadlene. Rør sammen mel, bakepulver, salt, vanilje og sitronskall i en bolle. Ha i moste dadler og egg. Bland sammen til en tørr deig. Kna inn nøttene og form deigen til en litt flat pølse som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut av ovnen og la avkjøle 3-4 minutter. Ha "pølsen" over på en fjøl (bruk en gryteklut, det er varmt) og skjær i 1,5 cm tykke skiver. Legg skivene tilbake på stekebrettet. Stek videre i til sammen 15 minutter, snu dem halvveis i steketiden. Avkjøl og legg i tett boks.

Kos deg.

