

# Paleobröd med russin, frön & kryddor

*Smakar ljuvligt av blandningen av frön, russin och härliga kryddor (bla. kanel, fänkål och kryddnejlika) som smakar lite jul men passar året om. Lika gott att äta som det är, rosta eller göra varma mackor på.*

## Ingredienser

1 fp [Frukt och frömix](#)

5 ägg

2 msk olivolja

## Gör så här

Sätt ugnen på 160grader

Knäck ägg i en bunke och tillsätt olivolja – rör om

Tillsätt brödmixen

Låt stå i ca 2 minuter

Häll ner smeten i en brödform alt. forma till frallor

Ställ in brödet i ugnen i ca 60-80 min (håll koll)

---

# Paleo Frallor

*De här bröden är mejeri, socker och glutenfria.*

*Passar dessutom dig som äter LCHF (ca 3 kolhydrater per pinne) eller paleo*

## 4 stora

### Botten

0,5 fp [nöt och chiabröd mix](#)

3 ägg

2,5 msk olivolja/[smält kokosolja](#)

1,5 msk rödvinsvinäger

[mandelmjöl](#) (till "panering")

### Gör så här

Sätt ugnen på 150 grader

Vispa ihop ägg, vinäger och olivolja (eller smält kokosolja) och tillsätt sedan mixen.

Rör ihop. Mixen kommer att tjockna och bli klibbig.

Klicka ut degen till bullar på ett bakplåtspapper

Strö över mandelmjöl

Grädda i 25-30 minuter

Låt svalna

*Går utmärkt att frysa*

---

## Fröbröd med morötter

10 st

### Ingredienser

500 g morötter

2 dl mandlar

2 dl solrosfrön

2 dl pumpakärnor

1 dl linfrön

4 ägg

### Instruktioner

Sätt ugnen på 175 grader. Skala och riv morötterna fint.

Mixa nötter och frön tillsammans med 3 dl av de rivna morötterna

Blanda ned resten av de rivna morötterna

Vispa äggen och rör ner i smeten

Forma degen till bullar och lägg på en plåt med bakplåtspapper  
Strö lite solrosfrön över bullarna  
Grädda bullarna i ugnen i ca 60 minuter

*Bullarna går bra att frysa*