

AUDUNS Supergode LCHF Knekkebrød				
16 stk knekkebrød				
Mål i DL	Mål i GRAM		Pris og Mengde	Pris pr. porsjon
3 dl	200 Gr	Solsikkekjerner	19Kr - 500Gr	7,60 kr
0,6 dl	50 Gr	Linfrø	11Kr - 500Gr	1,10 kr
0,5 dl	50 Gr	Sesamfrø	24Kr - 500Gr	2,40 kr
2,4 dl	50 Gr	Kli (Spelt eller havre/kruska)	8,2Kr - 300Gr	1,37 kr
	2 ss	Fiberhusk	48Kr - 100Gr	12,00 kr
	1 ts	Salt		
				Totalt
	5 dl	Vann		24,47 kr
				Pr stk
				1,53 kr
		1 Rør sammen det tørre		
		2 Tilsett vann og la det svulle i 3 min.		
		3 Smør det tynt utover på 2 plater, på smurt bakepapir, og rut det opp med pizzakutter eller liknende.		
		4 Stek på varmluft 160 grd i 70 min.		
100 Gram	Proteiner (gram)	Karbohydrater (gram)	Energi (kcal)	Fett (gram)
Pr stk	4,8	4,3	119,1	9,1
Solsikkfrø	23	19	613	49,5
Sesamfrø	26	9	590	55
Linfrø	19,5	34	520	34
Kli	15	18,5	250	3,4
Pr. porsjon				
Solsikkfrø	46	38	1226	99
Sesamfrø	13	4,5	295	27,5
Linfrø	9,75	17	260	17
Kli	7,5	9,25	125	1,7
SUM 16 stk knekkebrød	76,25	68,75	1906	145,2