

Stenalderboller

Ingredienser

- 4 dl blandede frø og kerner (hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, hampefrø og chiafrø f.eks.)
- 3 dl blandede nødder (mandler, valnødder, pistacie mm)
- evt. 1 dl poppet quinoa, hvis du har
- 1/2 tsk. salt
- 5 æg
- 1/2 dl olie (oliven eller kokos)
- 1/2 dl vand

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Bland alle ingredienserne i en skål og kom massen i forme (helst silikone-muffinforme)
3. Bag i 25 minutters tid.