

# Glutenfrie grove kjeks med quinoa

Knasende sprø og glutenfrie grove kjeks smaker nydelig med litt ost og/eller syltetøy på. De smaker som en mellomting av havrekjeks og knekkebrød og er derfor et veldig godt alternativ i matpakken, som mellommåltid eller til kveldsmaten. Disse lager du på under 15 minutter. Vi har laget noen veldig enkle kjeks, men du kan fint smaksette de med havsalt, rosmarin, litt revet parmesan, frø eller kjerner.

Oppbevar kjeksene i en lufttett boks.

Ingredienser:

- 6 dl glutenfritt grovmel
- 2 dl lettmelk
- 2 dl quinoamel
- 50 smør
- $\frac{1}{2}$  ts salt
- 1 ss sukker eller annet søtningsmiddel
- 2 ts bakepulver

Sett stekovnen på 200 °C. Legg bakepapir på to stekebrett. Bland sammen alle de tørre ingrediensene og ha i melk og smør. Kna godt til du har en jevn fin deig. Del deigen i to og kjevle ut deigen på en melet kjøkkenbenk til den er 1/2 cm tykk. Stikk ut runde kjekt med et kjøkkenglass. Dypp glasset i mel, slik at deigen ikke setter seg fast i glasset. Prikk kjeksene med en gaffel og stek kjeksene 15 minutter til de har en gylden farge. Avkjøles på rist. Kjeksene må være helt avkjølt før de legges i en lufttett boks.







Lykke til!

Pappa'n til Sevastianos

#pappautengluten #kapersoliven #glutenfritt #glutenfrie #kjeks #aktiv  
#matglad #familie #pappa #utengluten #cøliaki #cøliakiforeningen #sunnkost  
#marathon #running #daddy #theglutenfreedad #cooking #homemade #glutenfree  
#food #celiac