

OPPSKRIFTEN KAN LAGES
GLUTEN- OG LAKTOSEFRI



HAVREKJEKS MED EPLE OG KANEL

Saftige havrekjeks med eple og kanel er skikkelig smakfulle og gode. Dette er en rask og enkel oppskrift som fint kan lages gluten- og laktosefri. Oppskriften gir 8–12 kjeks.

INGREDIENSER:

- 2½ dl lettkokte havregryn
- 3 ss valgfritt mel (hvete, spelt, havre, bokhvete)
- 1½ ts kanel
- 2 ts ekte vaniljepulver (kan sløyfes, eller erstattes med vaniljesukker/frø fra vaniljestang)
- 4 ss flytende honning/fibersirup gold
- 1 egg
- 2 ss smeltet smør
- 1 grovrevet eple

FREM GANGSMÅTE:

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Bland sammen de tørre ingrediensene. Ha deretter i revet eple, honning, smeltet smør og egg.
3. Bruk en spiseskje og legg klatter av røren på en bakepirkledd langpanne, og trykk dem lett flate.
4. Stek kjeksene midt i ovnen i 15–20 minutter til de har fått en gylden farge. Pass på så de ikke steker for lenge, da blir de fort tørre. Avkjøl havrekjeksene på rist.

TIPS OG ALTERNATIVER:

- Du kan bruke glutenfrie havregryn og glutenfritt mel for å få 100 % glutenfrie kjeks.
- Smør kan erstattes med laktosefri margarin eller kokosfett for laktosefrie kjeks.

ALLERGENER: GLUTEN, EGG

