

<b>AUDUNS Supergode LCHF Knekkebrød</b>				
16 stk knekkebrød				
<b>Mål i DL</b>	<b>Mål i GRAM</b>		<b>Pris og Mengde</b>	<b>Pris pr. porsjon</b>
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		
				<b>Totalt</b>
	5 dl	Vann		24,47 kr
				<b>Pr stk</b>
				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.		
<b>100 Gram</b>	<b>Proteiner (gram)</b>	<b>Karbohydrater (gram)</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Fett (gram)</b>
<b>Pr stk</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>119,1</b>	<b>9,1</b>
Solsikkfrø	23	19	613	49,5
Sesamfrø	26	9	590	55
Linfrø	19,5	34	520	34
Kli	15	18,5	250	3,4
<b>Pr. porsjon</b>				
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
<b>SUM 16 stk knekkebrød</b>	<b>76,25</b>	<b>68,75</b>	<b>1906</b>	<b>145,2</b>