

Melfrit nøddebrød



til 1 rugbrødsform

100 g mandler med den brune hinde
100 g hasselnødder med den brune hinde
100 g hørfrø
100 g hvide sesamfrø
100 g solsikkekerner
100 g valnødder
100 g pinjekerner
(gerne med den brune hinde)
100 g grønne græskarkerner
6 æg
1 dl olivenolie
(god Omega-3-rig olie)
Salt

Forvarm ovnen til 160 °C. Bland alle ingredienser sammen. For en rugbrødsform med bagepapir og fyld dejen heri. Kom "brødet" i ovnen og bag det 1 time. Vend det herefter ud af formen og lad det køle af på en rist.

Variant til ost:

Hvis du skal bruge brødet til ost, kan du tage godt 10 g af hver slags nødder fra og erstatte dem med frugter eller tørrede bær uden tilsat sukker.

Kilde: Stenalderkost – Palæo-opskrifter
til det moderne menneske.
Thomas Rode Andersen.
Foto: Mikkel Adsbøl.