



### TIPS

Jag trycker alltid ut smeten tunt med handflatan.

Jag låter alltid knäcket stå lite på eftervärme så det säkert har blivit riktigt hårt och knaprigt. Skulle knäcket börja brännas, känn först om det hårdnat, ta ut det i så fall, annars sänk graderna och låt det bara stå inne lite längre, men håll koll.....

Jag älskar ädelost på det här pepparkaksknäcket, men det är supergott med vilken ost som helst såklart...

### PEPPARKAKSKNÄCKE LCHF

#### Ingredienser

- 2 dl mandelmjöl
- 1 msk fiberhusk
- 2 dl mandelspån
- 1 msk skalade sesamfrö
- 1 1/2 tsk pepparkakskrydda
- 2 msk honung
- 1 tsk vaniljextrakt
- 1/2 dl rapsolja
- 2 1/2 dl kokande vatten

#### Så här gör jag

Sätt ugnen på 130 grader.

Blanda alla ingredienser förutom vattnet.

Häll över det kokande vattnet och rör om ordentligt.

Häll ut smeten på en plåt med bakplåtspapper.

Tryck ut smeten tunt med en sked eller handen

Grädda pepparkaksknäcket i ca 60 min, håll koll så att det inte bränns, sänk i så fall graderna och låt det hellre stå inne i ugnen längre och tills de hårdnat.

Låt svalna innan du knäcker det i bitar

Serveras med ost



NJUUUUUUUUT!