

## SEEDBUTTER

### **INGREDIENTS:**

**2 dl mixed seeds; sun seeds  
pumpkin seeds for example  
1 dl almonds  
2 tbs olive oil or another good  
oil  
Salt**

### **PREPARATIONS:**

1. *Crust them a little in a pan or in the oven on 200 C.*
2. *Crush the seeds coarsely in the food processor together with oil and salt.*

## FRØSMØR

### **INGREDIENSER:**

**2 dl blandet frø; solsikke- og  
gresskarkjernefrø  
1 dl mandler  
2 ss olivenolie eller en annen  
god olje  
salt**

### **FRAMGANGSMÅTE:**

1. *Rist frø og nøtter enten i panne eller ovn på 200 grader til det er lett ristet.*
2. *Knus det grovt i en food prosessor sammen med olje og salt.*