

SCONES

INGREDIENTS:

2.5 dl wheat flour
1 dl wholegrain flour
**1 dl seeds (pumpkin seeds,
sunflower seeds, flax seeds)**
1 tsp salt
2 tsp baking soda
1 dl kesam or cottage cheese

PREPARATIONS:

1. *Blend all the dry ingredients, then add kesam and water.*
2. *Water until it is a good dough.*
3. *Bake it in the oven 8-12 minutes on 200 C.*

SCONES

INGREDIENSER:

2.5 dl hvetemel
1 dl fullkorns hvetemel
**1 dl frø (gresskarkjernefrø,
solsikkefrø, linfrø)**
1 ts salt
2 ts bakepulver
1 dl kesam eller hytteost

FRAMGANGSMÅTE:

1. *Bland alle de tørre ingrediensene.*
2. *Tilsett vann og kesam til det er en god deig, sirka 2 dl.*
3. *Bak de i ovnen i 8-12 minutter på 200 C.*