
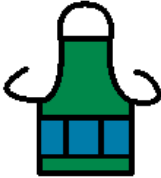

















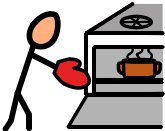
Spesíur



Spesiur (Ketó)



1	 		Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu. Stillið ofninn á 200°C.
2	 225 gr. mörðlumjöl		Mælið og bætið í skálina.
3	 100 gr. smjör <u>stofuhitað (mjúkt)</u>		Mælið og bætið í skálina.
4	 50-75 gr. sukriin	 	Mælið og bætið í skálina. Hrærið vel saman með handþeytara.
5			Rúllið deiginu upp í stangir.
6			Geymið stangirnar í ísskápnum í 10 mínútur.

7			<p>Skerið rúllurnar í skífur og raðið á bökunarplötuna.</p>
8			<p>Skerið eða brjótið sykurlaust súkkulaði í mátulega bita.</p>
9			<p>Setjið súkkulaðibitana ofan á kökurnar.</p>
10			<p>Bakið í miðjum ofni í 15 mínútur.</p>

Heimilisfræði:
Mona Guttormsen