



Fiberrigt kerne og nøddebrød

30 skiver

Ingredienser

200 g hørfrø
100 g mandler
100 g græskarkerner
80 g solsikkekerner
200 g sesamfrø
100 g chiafrø
100 g kikærtemel
50 g loppefrøskaller, øko, Urtekram
3 spsk æblecidereddike
1 spsk salt
5 dl vand
1 dl olivenolie
5 mellemstore æg
30 g sukrin-sirup gold, Funktionell Mat

Tip!

Lad brødet afkøle i køleskabet natten over. Så kan det skæres i flotte tynde skiver uden det smuldrer.

Fremgangsmåde

1. Opvarm ovnen til 160 grader.
2. Hak alle nødder og kerner **groft** i foodprocessor. Pas på, ikke så findelt som mel.
3. Rør kerne- og nøddeblandingen sammen med de øvrige ingredienser.
4. Hæld dejen i rugbrødsform og bag det i ovnen i ca. 1½ time / 90 min.
5. Afkøl brøddet på en rist.
6. Skær brødet i tynde skiver og opbevar i fryser med madpakkepapir mellem skiverne.

Før anretning lunes en skive brød på brødristeren. Velbekomme!

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. skive (63 g)
Energi	310 kcal/1302KJ	196 kcal/823 KJ
Fedt	25 g	15,5 g
Kulhydrat	9 g	5,5 g
Kostfibre	9 g	6 g
Protein	13 g	8 g