



Foccacia med skinke og tomat

16 stk

Ingredienser

- 25 g gær, frisk
- 3 dl vand
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk salt
- 3 dl grahamsmel/fuldkornshvedemel
- 5 dl hvedemel

Fyld

- 75 g skinke i strimler
- 3/4 dl tomatpure, 100g
- 50 g revet ost 30%
- 3 tsk oregano, tørret

Fremgangsmåde

1. Gæren udrøres i vand
2. Olivenolie, salt, og fuldkornsmel røres i
3. Tilsæt hvedemel gradvis og æltes til dejen er blød og smidig
4. Dejen hæver tildækket i 1 time
5. Dejen deles op i 16 stk og trykkes til flade brød på 1cm tykkelse)
6. sættes på bagepapir og smøres med tomatpuré
7. Skinke og oregano fordeles ovenpå, ost til tilsidst
8. Bages i 10 min ved 250 grader

Tip!

Den bagte foccacie kan fryses enkeltvis i madpakkepapir og bevares samlet i frysepose. Lunes evt i ovn eller airfryer

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (65 g)
Energi	219 kcal/ 920KJ	143 kcal/ 600KJ
Fedt	5 g	3 g
Kulhydrat	33 g	22g
Protein	8,5g	5,5 g