



# Rugsnack

Brug resterne af det tørre rugbrød

16 stk

## Ingredienser

375 g rugbrød, fuldkorn  
 1 dl minimælk  
 5 mellem æg  
 40 g brun farin  
 5 g vaniljesukker  
 3 spsk kakao  
 75 g hvedemel  
 1 tsk bagepulver  
 50 g chokolade, mørk

## Fremgangsmåde

1. Brødet hakkes fint i foodprocessor eller blender
2. Alle ingredienser røres sammen
3. Sæt dejen i 16 klumper på bagepapir
4. Bag v. 160 grader i 20 minutter

VELBEKOMME

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (57 g)
Energi	890 kJ/211 kcal	508 kJ/124 kcal
Protein	6 g	4 g
Kulhydrat, tilgængelig	31 g	18 g
Kostfibre	5,5 g	3 g

### Tip!

variation: chokolade kan erstattes af kerner, tørret frugt, æbletern og der kan blandes revne grøntsager i dejen f.eks. squash eller revet gulerod.