



# Rugsnack

Brug resterne af det tørre rugbrød

16 stk

## Ingredienser

375 g rugbrød, fuldkorn  
 1 dl minimælk  
 2 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
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 (48 g)

|                        |                 |                 |
|------------------------|-----------------|-----------------|
| Energi                 | 941 kJ/224 kcal | 451 kJ/107 kcal |
| Protein                | 6 g             | 3 g             |
| Kulhydrat, tilgængelig | 37 g            | 18 g            |
| Kostfibre              | 5 g             | 2,5 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.