



Foccacia med hvide bønner

24 stk

Ingredienser

- 1 dåse hvide bønner i tomatsauce, REMA 1000
- 4,5 dl vand
- 1 pakke gær, frisk
- 2 tsk salt
- 2 tsk sukker
- 5 dl havregryn
- 9 dl hvedemel
- 1 mellem æg
- 1 spsk rosmarin, tørret
- 1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Blend bønner med vandet fra dåsen
2. Bland vandet i bønnerne
3. Opløs gæren deri og tilsæt salt, sukker og havregryn
4. Tilsæt hvedemelet lidt af gangen indtil dejen er let klistret, men kan æltes
5. Tryk dejen ud i en smurt bradepande med våde fingre
6. smør med æg og drys med rosmarin og salt
7. Skær dejen i felter 4x6
8. Lad dejen hæve 45 minutter
9. Bag brødet 30 minutter ved 180 grader

Tip!

Der med fordel tilsættes tørrede krydderier eller grovhakket krydderurter fx: oregano, rosmarin, hvidløgpulver

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (67 g)
Energi	209 kcal/877,8 KJ	140 kcal/588KJ
Protein	8 g	5 g
Kulhydrat	37 g	25 g
Fedt	2g	1 g