



20 port

Ingredienser

250,0 gram Keso mini, 1,5 % fett

6,0 st Ägg rått (SLV)

3,0 dl Havregryn fullkorn (SLV)

1,0 dl Solrosfrö (SLV)

1,5 msk Bakpulver (SLV)

1,0 dl Hasselnötter (SLV)

0,5 dl Pumpafrö (SLV)

0,5 dl Chiafrö (SLV)

1,0 tsk Salt m. jod (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 180 grader
 2. Hacka nöterna (kan bytas ut mot mandlar)
 3. Blanda alla ingredienser i en bunke till en deg
 4. Lägg bakplåtspapper i 2 avlånga brödformar (mått Längd 26 cm Bredd 9 cm)(eller en brödform för ett högre bröd).
 5. Fördel degen jämnt i formen(formerna)
 6. Grädda kesobröd i ca 45 min i mitten av ugnen. Lägg ev över bakplåtspapper efter halva tiden- speciellt om du ser att brödet börjar brännas på toppen. Stick i brödet och känn att det inte är kladdigt utan genombakat. Gräddar du i en form för högre bröd så baka 5-10 min extra. Kolla med sticka.
 7. Ta ut och låt svalna i formen eller på galler (då får du knaprig skorpa).
- Brödet håller några dagar men är godast nybakat.
Kan frysas in i skivor och rostas vid servering.

Näring per 100 g	Näring per portion
245 kcal	106,4 kcal
13,3 g protein	5,8 g protein
16,3 g fett	7,1 g fett
10,1 g kolhydrater	4,4 g kolhydrater

