

Lågkolhydratbröd med frön, Fröbröd



18 port

Ingredienser

12,0 st Ägg rått (SLV)
1,0 dl Rapsolja (SLV)
3,0 msk Fiberhusk
5,0 dl Mandelmjöl
2,0 dl Solrosfrö (SLV)
1,0 dl Linfrö hela (SLV)
1,0 msk Bakpulver (SLV)
1,0 tsk Joderat salt (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Vispa äggen poröst med en elvisp och häll i oljan.
2. Blanda de torra ingredienserna, men spara hälften av solrosfröna. Rör ner blandningen i äggsmeten.
3. Klä en långpanna 30x40 cm med bakplåtspapper och häll ut smeten. Strö över resten av solrosfröna.
3. Grädda i 200 graders ugn i ca 20 min eller tills brödet fått fin färg.

Näring per 100 g	Näring per portion
356 kcal	233,2 kcal
13,7 g protein	9 g protein
32,0 g fett	20,9 g fett
3,9 g kolhydrater	2,6 g kolhydrater

