

Microbröd (Muggbröd)



Nutrition Data



1 port

Ingredienser

1,0 st Ägg rått (SLV)

3,0 msk Mandelmjöl (SLV)

1,0 krm Salt m. jod (SLV)

0,8 tsk Bakpulver (SLV)

1,0 msk MCT-olja

1,0 msk Fröblandning solros pumpa linfrö

Tillagningsinstruktioner

1. Vispa ihop ingredienserna och häll i mikrosäker form.
2. Mikra i 2 min på 750 W
3. Ta ut , låt svalna , dela brödet i 2 skivor.

Näring per 100 g

373 kcal

13,0 g protein

33,5 g fett

3,9 g kolhydrater

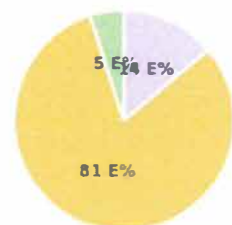
Näring per portion

387 kcal

13,5 g protein

34,8 g fett

4 g kolhydrater



Protein: 14 E%
Fett: 81 E%
Kolhydrater: 5 E%
Alkohol: 0 E%