

Nyttig Proteinlimpa utan vetemjöl



20 port

Ingredienser

7,0 dl Havregryn fullkorn (SLV)
4,0 tsk Bakpulver (SLV)
1,0 tsk Salt m. jod (SLV)
3,0 st Ägg rått (SLV)
4,0 dl Kvarg naturell fett 0,1%
0,2 dl Pumpafrö (SLV)
0,2 dl Solrosfrö (SLV)
0,2 dl Chiafrö (SLV)
0,2 dl Linfrö hela (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 180 grader. Mixa havregryn till mjöl i en matberedare eller mixer med knivar.
 2. Vispa äggen fluffiga med en elvisp.
 3. Blanda alla ingrediensertill degen i samma bunke till en kladdig deg.
 4. Häll smeten i en limpform (ca 1,5 liter klädd med bakplåtspapper. Strö över lite söndersmulade havregryn.
 5. Grädda limpan längst ned i ugnen i 55 min.
- Tips! Sär limpan i skivor och frys in dem. Ta fram och tina önskat antal brödskivor vid behov.

Näring per 100 g	Näring per portion
194 kcal	85,7 kcal
10,8 g protein	4,8 g protein
6,8 g fett	3 g fett
20,7 g kolhydrater	9,2 g kolhydrater

