

Glutenfri groft brød



Brød 22 stykker

10 g kulhydrat, 1,5 g fedt og 250 KJ energiindhold per portion

Billede 1 af 1

INGREDIENSER

35 g gær
10 g Fiber Husk
2 dl vand
3 dl A38 0,5 %
2 tsk. honning
1½ tsk. salt
½ dl solsikkekerner (ca. 30 g)
½ dl græskarkerner (ca. 30 g)
50 g Kikærtemel
50 g Quinuaflager
100 g Quinamel
½ dl hørfrø (ca. 30 g)
2 spsk. sesamfrø (ca. 20 g)
300 g Finax italiensk melmix Glutenfri mel
evt. 1 tsk. madkulør
Pensling:
A38, vand eller 1 æg

FREMGANGSMÅDE

Fyld gær, Fiber Husk, vand og A38 i røremaskinen og rør det godt sammen.
Tilsæt resten af ingredienserne i den rækkefølge, som de står, mens maskinen kører.
Hvis man ønsker et brød, der minder om rugbrød, kan man tilsætte kulør.
Smør en brødform (ca. 1½ l) godt, og hæld dejen i formen og glat den ud.
Lad dejen hæve ca. ½ time tildækket.
Pensel brødet med A38, vand eller sammenpisket æg.
Stil det i en kold ovn og bag det ved 190° C i ca. 1 time på næstnederste ovenrille.
De sidste 10 min. kan brødet bages uden form.
Afkøl brødet på en rist.

Servering:

Glutenfrit groft brød minder om rugbrød og kan serveres til alle måltider.

ALTERNATIV

Kerner og frø kan blendes. Herved fås et brød uden "korn".
Groft brød kan fryses. Brødet kan skæres i skiver eller mindre stykker, der fryses ned.
