**Eksempel på 100 % hjemmelavet fiberbrød (ala Elverbrød)**



**Til 4 brød bruges:**

**ElverBrød alternativ - alá Kreacom:**  
Ingrediensliste til 500 gram Elverbrød:  
  
Psyllium frøskaller: 147 g - (I høj skabet)  
Soyaprotein: 114,5 g - (Bulk Powders)  
Hvedeklid: 109 g - (Helsebixen)  
Hvedekim: 47 g - (Matas)  
Yoghurtpulver: 32,5 g - (Gourmet Versand)  
Æggehvidepulver: 30 g - (Bulk Powders)  
Bagepulver: 20 g - (I høj skabet)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Ialt: 500 gram

Derudover bruger vi selv rugflager  
i blandingen, for at få mere energi i brødet.

Vi bruger 200 gram rugflager til en blanding på   
500 gram elverbrød.

* ***Bland alle ingredienser og tilsæt 875 gram vand, samt 37,5 gram rapsolie og rør dejen i ca. 5 min.***
* ***Form dejen til 4 ens brød.***
* ***Bag brødene v/200° i ca. 50 min. i varmluftovn.***
* ***Lad dem herefter afkøle i 2 timer.***
* ***Er fryseegnet.***