**Hjemmelavet fiberbrød**



**Til 4 brød bruges:**

Ingrediensliste til 500 gram Fiberbrød:

Psyllium frøskaller: 145 g (HUSK)
Hampeprotein: 115 g (Nyborggaard)
Hvedeklid: 155 g (Helsebixen- helst Økologisk)
Yoghurtpulver: 35 g (Gourmet Versand)
Æggehvider: 30 g (Pasteuriseret- helst økologisk)
Bagepulver: 20 g (Helst økologisk)

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

* ***Bland alle ingredienser og tilsæt 875 gram vand, samt 35 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.***

ENERGI I FIBERBRØD:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Samlet energi i færdigt brød pr. 100 gram** | **220,1** | kcal |
| Protein | 15,1 | gram |
| Kulhydrat | 13,8 | gram |
| Fedt | 11,6 | gram |