



Hverdagsbrød

22 skiver

Ingredienser

25 g gær
2½ dl vand
1 tsk salt
1 tsk sukker
2½ dl kærnemælk
25 g solsikkekerner
25 g græskarkerner
30 g hørfrø
250 g grahamsmel
250 g hvid hvedemel

Fremgangsmåde

Opløs gæren i vandet, og tilsæt øvrige ingredienser.

Rør dejen godt i gennem – dejen skal være klistret.

Lad dejen hæve tildækket i en time.

Fordel dejen i en smurt brødform og lad den efterhæve ½ time.

Bages ved 175 °C varmluft i 30-40 min.

Tip!

I stedet for kærnemælk kan du også bruge fx yoghurt naturel, A38 eller kefir.



Opskrift: Hverdagsbrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (51 g)
Energi	9467 kJ	848 kJ	430 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	52,3 g	4,69 g	2,38 g
Mættede fedtsyrer	7,1 g	0,64 g	0,32 g
Monoumættede fedtsyrer	11,4 g	1,02 g	0,52 g
Polyumættede fedtsyrer	21,3 g	1,91 g	0,97 g
Kulhydrat, tilgængelig	327 g	29,3 g	14,9 g
Sukkerarter	16,6 g	1,49 g	0,76 g
Kostfibre	69,1 g	6,2 g	3,14 g
Protein	85,7 g	7,68 g	3,89 g
Salt, NaCl	6,51 g	0,58 g	0,3 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g