



Øllebrød

Vi serverer øllebrød som en del af vores morgenmadsbuffet

6 personer

Ingredienser

300 g rugbrød, fuldkorn

6 dl vand

1 spsk sukker

Fremgangsmåde




Rugbrødet udblødes i vandet, evt. natten over.

Kog grøden op, og lad den simre i ca. 15-20 min. under jævnlig omrøring .

Smag evt. til med lidt sukker.



Opskrift: Øllebrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (152 g)
Energi	2794 kJ	306 kJ	466 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	3,6 g	0,39 g	0,6 g
Mættede fedtsyrer	0,6 g	0,066 g	0,1 g
Monoumættede fedtsyrer	0,9 g	0,099 g	0,15 g
Polyumættede fedtsyrer	1,8 g	0,2 g	0,3 g
Kulhydrat, tilgængelig	130 g	14,3 g	21,7 g
Sukkerarter	24,8 g	2,72 g	4,14 g
Kostfibre	24,3 g	2,66 g	4,05 g
Protein	15 g	1,64 g	2,5 g
Salt, NaCl	4,02 g	0,44 g	0,67 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g