



Hvedefiberbrød

15 skiver

Ingredienser

25 g gær, frisk
3 dl vand
0,5 spsk salt
0,5 spsk honning
50 g havregryn
250 g hvid hvedemel, Amo
100 g hvedemel

Tip!

Brødene kan fryses efter bagning

Fremgangsmåde

Opløs gæren i lunken vand.

Tilsæt de øvrige ingredienser – holdt evt. lidt mel tilbage – og ælt dejen godt igennem til den er blød og smidig.

Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i ca. 1 time.

Ælt dejen igennem og form den til et brød. Læg brødet på en bageplade beklædt med bagepapir og lad den efterhæve tildækkede i ca. 1 time.

Pensel brødet med vand.

Bag brødet midt i ovnen ved 175 °C i ca. 40 min.



Opskrift: Hvedefiberbrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (50 g)
Energi	6081 kJ	816 kJ	405 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	14,1 g	1,89 g	0,94 g
Mættede fedtsyrer	1,58 g	0,21 g	0,11 g
Monoumættede fedtsyrer	⚠ 1,6 g	0,21 g	0,11 g
Polyumættede fedtsyrer	⚠ 2,05 g	0,28 g	0,14 g
Kulhydrat, tilgængelig	260 g	34,9 g	17,3 g
Sukkerarter	10,2 g	1,36 g	0,68 g
Kostfibre	40,3 g	5,41 g	2,69 g
Protein	48,3 g	6,49 g	3,22 g
Salt, NaCl	⚠ 9,3 g	1,25 g	0,62 g
Alkohol	⚠ 0 g	0 g	0 g