



Speltbrød

18 skiver

Ingredienser

15 g gær
4 dl vand
1 tsk salt
1 spsk olie
100 g havregryn
250 g fuldkornsspeltmel
150 g hvedemel

Tip!

Fryseegnet

Fremgangsmåde

Rør gæren ud i vandet.

Tilsæt de øvrige ingredienser – hold evt. lidt mel tilbage.

Rør dejen til den er blød og smidig.

Tildæk dejen og stil den til hævnings et lunt sted i to timer.

Kom dejen i en brødforn, og lad den efterhæve i 30 min.

Bag brødet i 30-40 minutter ved 175° varmluft.



Opskrift: Speltbrød

Næringsindhold

	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (52 g)
Energi	7966 kJ	852 kJ	443 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	30,2 g	3,23 g	1,68 g
Mættede fedtsyrer	2,45 g	0,26 g	0,14 g
Monoumættede fedtsyrer	4,43 g	0,47 g	0,25 g
Polyumættede fedtsyrer	7,5 g	0,8 g	0,42 g
Kulhydrat, tilgængelig	318 g	34 g	17,7 g
Sukkerarter	4,78 g	0,51 g	0,27 g
Kostfibre	40,1 g	4,29 g	2,23 g
Protein	67,9 g	7,26 g	3,77 g
Salt, NaCl	6,22 g	0,67 g	0,35 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g