



## Squashbrød

15 skiver

### Ingredienser

1,75 dl lunken vand  
75 g valsede byggryn  
3/4 dl yoghurt naturel  
25 g gær  
75 g squash  
1/2 spsk sukker  
1 tsk salt  
2 tsk olie  
50 g hvedemel  
250 g hvid fuldkornshvedemel

### Fremgangsmåde

Hæld lunken vand over byggrynene, og lad det stå og trække i ca. 15 min.

Rør yoghurt i, og opløs gæren deri.

Riv squash og tilsæt det til blandingen.

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

Tildæk dejen og lad den hæve et lunt sted i ca. 1 time.

Kom dejen i formen og slå den ned. Efterhæv i ca. 20 min.

Bages ca. 35 min. ved 175 °C varmluft.

#### Tip!

Dejen kan også formes til 15 boller.  
Skal da kun bages i 15 min.

## Opskrift: Squashbrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (50 g)
Energi	6224 kJ	833 kJ	415 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,7 g	3,17 g	1,58 g
Mættede fedtsyrer	2,97 g	0,4 g	0,2 g
Monoumættede fedtsyrer	1,3 g	0,17 g	0,087 g
Polyumættede fedtsyrer	1,33 g	0,18 g	0,088 g
Kulhydrat, tilgængelig	255 g	34,1 g	17 g
Sukkerarter	11 g	1,47 g	0,73 g
Kostfibre	41,4 g	5,54 g	2,76 g
Protein	47,6 g	6,37 g	3,17 g
Salt, NaCl	6,31 g	0,84 g	0,42 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g