



Tynnbrød

MENGDE: 1 TYNNBRØD (12 SKIVER)

TID: 45 MINUTTER

ALLERGENER: EGG, MELK, NØTTER, SESAMFRØ



Ingredienser

3 egg
200 g gresk yoghurt eller kokosyoghurt
3 ss olivenolje
70 g mandelmel (ikke fettredusert)
30 g sesamfrø
30 g solsikkekerner
25 g linfrø
20 g Fiberhusk (malt psyllium)
1,5 ts bakepulver
1 ts tørrgjær
0,5 ts salt

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 190 grader over- og undervarme.
2. Bland alt det tørre i en bakebolle. Rør inn de resterende ingrediensene og bruk gjerne en miksmaster for å blande det godt.
3. Samle deigen i bunnen av bollen med en slikkepott. La deigen hvile i 10 minutter.
4. Smør olivenolje på et bakepapir. Kjevle deigen som en pizzadeig mellom to bakepapir. Fjern forsiktig det øverste bakepapiret du smurte med olje. Henger det fast bruker du en slikkepott til å løsne deigen. Legg over på et stekebrett.
5. Stek midt i stekeovnen i ca. 15 minutter, til brødet er gyllent.
6. Avkjøl på rist.
7. Del i skiver med et pizzahjul.
8. Oppbevar i kjøleskap i noen dager eller i frysen.

KALORIER : 127KCAL | KARBOHYDRATER : 1,6G | PROTEIN : 6G | FETT : 10G