

SOFTKERNEBRØD

Lækkert softkernebrød med masser af sunde frø og kerner. Ikke at forveksle med softkernerugbrød, for der er intet rugmel i dette brød. Det er glutenfri.

Det tager ca. 3-4 timer før brødet er spiseklar, så lav det når du har god tid.

Til

- 1 dl græskarkerner
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl chiafrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl boghvedemel
- 5 dl vand
- 2 dl mandler
- 1/2 dl Husk pulver (fibre - psyllium loppefrøskaller)
- 4 tsk salt
- 1 spsk carobpulver (købes i helsekostforretninger)
- 50 g smør
- 6 æg

Hak græskarkerner og solsikkekerner groft i en minihakker eller kværn. Bland dem med chiafrø, hørfrø, sesamfrø og boghvedemel og stil det i blød i vandet i 45 minutter.

Stil ovnen på 160 grader.

Hak mandlerne til fint mel i en minihakker eller foodprocessor. Bland det derefter sammen med Husk-fibre og salt. Smelt smørret og bland det sammen med de tørre ingredienser, de udblødte frø/kerner og æggene. Rør det hele sammen til en jævn dej.

Kom bagepapir i en brødform. Hæld dejen i. Eventuel overskydende dej kan laves til boller.

Bag softkernebrødet og eventuelle boller på en rist med bagepapir i ovnen. Efter 30 minutter vendes bollerne. Efter 60

minutter er bollerne færdige og brødet vendes ud af formen og bager videre - 15 minutter med bunden opad og 15 minutter med bunden nedad. Softkernebrødet bages altså i alt halvanden time.

