



## Fiberrigt kerne og nøddebrød

30 skiver

### Ingredienser

200 g hørfrø  
100 g mandler  
100 g græskarkerner  
80 g solsikkekerner  
200 g sesamfrø  
100 g chiafrø  
100 g kikærtemel  
50 g loppesfrøskaller  
3 spsk æblecidereddike  
1 spsk salt  
5 dl vand  
1 dl olivenolie  
5 mellemstore æg  
30 g sukrin-sirup gold

### Fremgangsmåde

1. Opvarm ovnen til 160 grader.
2. Hak alle nødder og kerner **groft** i foodprocessor. Pas på, ikke altfor findelt.
3. Rør kerne- og nøddeblandingen sammen med de øvrige ingredienser.
4. Hæld dejen i rugbrødsform og bag det i ovnen i ca. 1½ time / 90 min .
5. Afkøl brøddet på en rist.
6. Skær brøddet i tynde skiver og opbevar i fryser med madpakkepapir mellem skiverne.

Før anretning lunes en skive brød på brødristeren . Velbekomme!

#### Tip!

Lad brøddet afkøle i køleskabet natten over. Så kan det skæres i flotte tynde skiver uden det smuldrer.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. skive (63 g)
Energi	310 kcal/ 1302KJ	196 kcal/ 823 KJ
Fedt	25 g	15,5 g
Kulhydrat	9 g	5,5 g
Protein	13 g	8 g