



Stenalderbrød

Lavt kulhydrat indhold

20 skiver

Ingredienser

- 5 æg
- 1 dl rapsolie
- 2 tsk salt
- 100 g solsikkekerner
- 100 g græskarkerner
- 100 g sesamfrø
- 100 g mandler
- 100 g valnødder

Tip!

Du kan også købe din egen nødde- og frøblanding.

Fremgangsmåde

1. Pisk æg, salt og olie
2. Hæld dejen i en smurt brød form
3. Bag ved 160 grader i 60 minutter
4. Lad brødet køle før du skærer

Stenalderbrødet har en meget højt fedtindhold og lavt kulhydrat.

Det giver dermed en lavere blodsukkerstigning end almindeligt brød.

Energiindholdet er højt, men meget af olien fra frøene optager vi ikke.

Stenalderbrød er meget tungt og kompakt og blot en lille skive giver stor mæthed

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. skive (45 g)
Energi	488 kcal/2049,6KJ	212 kcal/890,4KJ
Protein	16 g	7 g
Kulhydrat	7 g	3 g
Fedt	42 g	19 g