

Savannah's glutenfri "rugbrød"

Hel hirse, boghvede eller quinoa skal ikke koges inden
Meltyper kan varieres, alt efter hvad man har

Til 4 forme á ca. 2 liter

Ingredienser:

6 spsk HUSK
6 tsk bagepulver
6 tsk salt
300 g glutenfri havregryn (eller risflager)
300 g hirseflager, boghvedeflager eller quinoaflager
200 g hel hirse, hel boghvede, birkes eller hel quinoa
100 g chia frø
150 g hørfrø
200 g solsikkerkerner
100 g sesamfrø
100 g græskarkerner
200 g quinoamel
200 g hirsemel
200 g boghvedemel
200 g rismel
8 spsk brændenælde pulver

Mix. Tilføj 3 liter lunkent vand. Rør, vent 5 min og rør igen.
Hæld dejen i olivenolie smurt og melrystede forme.
Lav små huller med gaffel i overfladen af dejen.

Bag i 2 timer ved 180 grader i almindelig ovn.

Lad brødene køle helt af, inden de skæres i skiver.
Læg evt. rent vådt viskestykke over dem og lad stå natten over.
Skær i skiver og frys ned i passende portioner.
Brødet er meget velegnet til frysning og tøs nemt op på brødrister.

Tip: Hvis du vil have mere syrnet brød a la rigtigt rugbrød, så lad brødet stå og syrne natten over. Du kan også tilføje 4 kapsler Probiotics (mælkesyrebakterier), som syrner brødet rigtigt og hurtigt.

Nyd det lækre brød frisk afkølet eller ristet 😊

Savannah

www.omahara.com