inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

Övrigt, Budget, Lättlagat, Bakning

PROTEINBRÖD

Ingredienser

250 g kikärtor
4,5 dl vatten
50 g jäst
2 tsk salt
$^{1}/_{2}$ dl olivolja
1 msk sirap, ljus
5 dl rågsikt
8 dl vetemjöl *(special)*
2 tsk brödkrydda

Gör så här

Häll av vattnet och skölj kikärtorna. Mixa med 2 dl vatten tills det blir en tunn vätska. Tillsätt resten av vattnet så det blir 7 dl degvätska. Värm vätskan till 37 grader, dvs fingervarmt. Smula jästen i en bunke och häll över vätskan. Tillsätt salt, olja, brödkryddor och sirap. Häll i rågsikt och fortsätt med 4 dl vetemjöl och arbeta in resten av mjölet efter hand. Arbeta degen med en slev alt använd en hushållsmaskin om du har, tills degen släpper från bunkens kanter. Låt degen jäsa övertäckt i bunken i 30 min. Mjöla bänken och dina händer och häll ut degen. Dela degen i 3 delar, kavla ut den tunt på ett bakplåtspapper och nagga degen med en gaffel. Täck över med en kökshandduk och låt jäsa i 30 min. Grädda på 225 grader i 8-10 min, vänd gärna plåten efter halva tiden. Skär brödet i lagom bitar, ca 12 per plåt och låt svalna. Det du inte orkar äta upp kan du lägga i plastpåsar och frysa in. Det blir tre plåtar och ca 36 bitar.

Kostnad per bit: ca 0,50 kr

från skippanudlarna.com