inköpslistan.se

Av: Andrea

8 st

Frukost, LCHF, Vardag, Bakning

YOGHURTBRÖD – LCHF

Detta bröd är både gluten och sockerfritt. Det är bakat på rysk yoghurt, grädde, ägg, mandelmjöl, kokosmjöl, sesamfrön, fiberhusk och bakpulver.

Ingredienser

3 st ägg
2,5 dl yoghurt, rysk
1/2 dl grädde, visp
2,5 dl mandelmjöl
2 msk sesamfrön
1 msk fiberhusk
1 msk bakpulver
4 msk kokosmjöl
1 tsk salt

Topping

vallmofrö
flingsalt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 180°.

2. Vispa ihop ägg, rysk yoghurt och grädde i en bunke.

3. Blanda övriga ingredienser i en annan bunke.

4. Rör ner de torra ingredienserna i yoghurtsmeten och blanda ordentligt med en slev.

5. Täck en ugnsform (24 x 17 cm) med bakplåtspapper.

6. Häll i smeten och toppa med flingsalt och vallmofrö.

7. Grädda i ugnen i 20-30 minuter.

8. Ta ut brödet och låt svalna.

9. Dela brödet i rutor. Jag gjorde åtta bitar.