Steinalderbrød

Ingredienser



- ♥ 150 g valnøtter
- ♥ 150 g mandler
- ♥ 150 g solsikkekjerner
- ♥ 150 g gresskarkjerner
- ♥ 150 g linfrø
- ♥ 150 g sesamfrø
- ♥ 7 egg
- ♥ 1 dl olivenolje
- ♥ 2 ts salt

Fremgangsmåte

Bland nøtter, kjerner og frø i en bolle.

I en annen bolle vispes eggene lett sammen med olje og salt.

Bland det våte i bollen med det tørre og rør godt sammen.

Smør og ha bakepapir i bunnen på en brødform som rommer 1,5 liter (se tips).

Fordel blandingen i formen og jevn til overflaten.

Stek brødet midt i ovnen ved 175°C i ca. 50 minutter.

Løsne brødet fra formen mens det fortsatt er varmt og hvelv det over på en rist. La brødet avkjøles til det er helt kaldt før du skjærer det i tynne skiver.

Tips

♥ Det er ikke nødvendig å hakke valnøttene og mandlene. Brødet blir såpass fast at det går fint å skjære gjennom nøttene når brødet er ferdigstekt.

♥ Jeg bruker en brødform som rommer 1,5 liter, som gir et nokså høyt brød. Du kan alternativt bruke en brødform som rommer 2 liter, så blir brødet litt lavere. Brødet hever ikke noe særlig, men blåser seg litt opp under stekingen på grunn av eggene.

♥ Dette brødet består jo i praksis av bare nøtter og egg, og får ikke konsistens som et vanlig brød, men blir kompakt og fast. Det er slik dette brødet skal være.

♥ Brødet kan oppbevares i kjøleskapet i et par dager. Dette brødet er imidlertid veldig kjekt å skjære opp i skiver, og så fryse ned skivene med et stykke matpapir mellom hver skive. Så kan du ta ut av fryseren det antallet skiver du ønsker fra dag til dag.

♥ Merk at dette brødet inneholder mange kalorier selv om ingrediensene er sunne. 😉 En skive er bra for magen, men flere kan gi mageknip. 😃

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/steinalderbrod