

Gróft franskbrauð

Uppskrift fyrir 1 brauð (20 sneiðar)

Innihald:

25 g	Ger
4 dl	Vatn
2 msk.	Fiberhusk
½ dl	Fibrex
1 stk.	Soðin kartafla
2 msk.	Olía
1 tsk.	Salt
1-2 tsk.	Óregano
400 g	Loprofin Mix
1 msk.	Dökkt síróp

Olían til að smyrja formið

Aðferð:

1. Myljið gerið í skálina.
 2. Bætið volgu vatni við og hrærið vel þar til gerið er uppleyst.
 3. Bætið Fiberhusk og Fibrex út í. Hrærið vel og látið deigið standa í 5-10 mínútur.
 4. Stappið kartöfluna og blandið henni saman við olúna, sírópið, saltið, oregano og nær allt Loprofin mixið.
 5. Hnoðu deigið þar til það verður mjúkt og þétt. (deigið getur verið dálítið blautt þannig að það getur verið betra að nota hrærivél).
 6. Smyrjið 1 ½ l form með smá olíu.
 7. Setjið deigið í formið og látið það lyfta í um 30 mínútur.
 8. Bakið brauðið við 250 gráður í 10 mínútur.
 9. Látið brauðið kólna áður en það er tekið úr forminu
- Berið brauðið fram með alls kyns réttum. Einnig er hægt að gera bruchetta með brauðinu.

Úr uppskriftin fást: 1900 kcal/7980 kj, 7 g protein
Hver brauðsneið (20 stk): 95 kcal/399 kj, 0,3 g protein

Verkefni: Setjið inn próteininnihald í 100 g: