

Lottas nötfröbröd, grovt formbröd LCHF / Paleo

2 formbröd. 9 g kh/100 g bröd (med bär).

Ingredienser:

Du kan ersätta vilken torr ingrediens som helst (utom bär, husk och salt) med vilka hela, malda eller hackade nötter/frön du vill (dock ej kokosmjöl) - bara totalvikt på nötfrö- ingredienser är = 1600 g. Blir brödet för kompakt för din smak så kan du nästa gång ta i 1-2 dl vatten i smeten.

Torra

- 300 g pumpafrön
- 300 g solrosfrön
- 250 g hasselnötsmjöl (eller mandelmjöl)
- 250 g sesamfrön (skalade)
- 200 g hela linfrön
- 100 g kokosmjöl
- 100 g riven kokos
- 100 g chiafrön
- 50 gr torkade tranbär (eller torkade aprikoser, blåbär etc)
- 0,5 dl fiberhusk eller psyllium fiber
- 2 tsk salt

Blöta

- 12 ägg
- 2 dl vatten
- 1 dl olivolja (mekaniskt utvunnen / kallpressad)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på **160 grader**. Gallret i mitten/nedre delen av ugnen.
2. **Blanda det torra** i en bunke.
3. **Häll över det blöta** - knäck över äggen och häll i olivolja och vatten.
4. **Vispa ihop** med elvisp (vispar, ej degkrokar). Se till att fröna i botten också blandas in. Ta ev händerna för att arbeta in det sista i botten på bunken. Blir en styv, kladdig röra.
5. Ta ett bakplåtspapper och klipp av på mitten till 2 delar. Bara tryck ner en halva i varje form. Behöver inte vara noga. Det blir veck och glipor på kortsidorna men det gör inget.
6. **Klicka röran i formarna**. Tryck till lite så det blir jämnt.
7. Zick zacka eventuellt över lite flytande honung.
8. **Låt svälla 5-10 min.**
9. **Grädda 60 min** i mitten/nedre delen av ugnen. Beror på din ugn.

Lyft ur brödet ur formen, ta i hörnen på papperet. Vänd upp och ner, och dra av papperet. Vänd rätt. Låt svalna under bakduk.

Skär upp i skivor och frys in, micra när du ska äta.

Hållbarhet: ett dygn i rumstemperatur, en vecka i kyl, väldigt länge i frys.