

Långpannebröd, tekakor eller Fucacciabröd - Low carb

(Cirka **3 g kolhydrater**/100 g bröd).

18 tekakor, stora som polarkakor eller en långpanna.

Vill du göra fucaccia så ta i örter och fetaost.

Ingredienser:

- 8 ägg
- 400 g kvarg eller ICA:s Creme Cheese (färskost).
- 1 dl olivolja (mekaniskt utvunnen/kallpressad)
- 1 dl vatten
- 4 dl mandelmjöl (240 g)
- 4 matskedar fiberhusk eller psyllium fiber
- 4 kryddmått salt
- 4 teskedar bakpulver
- (1 dl benbuljongpulver)
- (2 krukor basilika kryddväxt)
- (150 g fetaost (helst gjord på får- och getmjölk)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på **200 grader**.
2. (Hacka basilikan om du vill ha det i)
3. Blanda ihop alla torra saker i en skål: mandelmjöl, fiberhusk och bakpulver
4. Vispa äggen med elvisp i 2 minuter i en annan skål.
5. Blanda olivolja, vatten och de torra sakerna med äggen.
6. (Mosa ner fetaosten med fingrarna i bunken med äggvröran och blanda.)
7. Låt svälla 10 min.
8. Lägg ett bakplåtspapper på varje ugnsplåt
9. Klicka ut smeten på papperet på ugnsplåtarna (en rejäl matskedslick för varje tekaka)
10. Blöt händerna om du vill dutta till klickarna lite jämnare, oftast blir dom jämna och fina av sig själv i ugnen.
11. (Häll på frön)
12. **Grädda 15-20 minuter** tills brödet får fin färg. (Ca 15 min för tekakor, ca 20 min för utbredd kaka över hela plåten.)
13. Ta ut ur ugnen. Vänd papperet med brödet på upp och ner – med brödet neråt.
14. Dra försiktigt av papperet från brödet.
15. Låt svalna
16. Frys in i fryspåsar.

- Håller i frysen i flera månader.
- Håller i kylan en vecka.
- Håller i rumstemperatur en dag. (Näringsrikt bröd håller inte i rumsvärme.)