

Kikærtebrød

DEL 1

2 stk. Kikiærtebrød.

200 g	kikærter, tørrede
300 g	fuldkornshvedemel
100 g	rugmel, groft
100 g	grahamsmel
50 g	gær
20 g	salt
200 g	gulerod, reven
200 g	fromage frais 0 0,3%, eller skyr
15 g	gær

Kikærter udblødes i et døgn og koges til pure.
Når den er håndlun, tilsættes gæren og de ørige produkter.

Hæves i 60 minutter og formes til 2 brød, hæves i plastic pose i ca.60 minutter.

Bages i varm ved 180 grader i ca. 35, minutter

Energi fordeling hele portionen

Kcal.	2640
Protein %	17,8
Fedt %	9,1
Kulhydrat %	73,1
Kostfibre %	6

