

Blomkålstoast

Opskrift til 6 toast

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

25 minutter

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 100 g havregryn
- 2 spsk. mel
- 3 æg
- 3 spsk. olivenolie
- 1 tsk. oregano
- 1 lille tsk. salt
- 250 g blomkål eller broccoli (eller 125 g af hver hvis du laver et blandet brød)

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Kom havregryn, æg, mel, olie og krydderier i en foodprocessor eller blender og giv det en tur
3. Skyl blomkål og/eller broccoli og skær det i lidt mindre buketter. Kom det ned i foodprocessoren og giv det hele lidt ekstra, til det hele er blendet sammen
4. Tag en bageplade frem beklædt med bagepapir. Kom dejen her på og smør den ud, så den er 1 lille cm høj. Hvis du ønsker at bruge bundene til toast, skal du smøre det ud så det danner en firkant
5. Bag i ovnen i ca. 25 minutter til det er let sprødt i kanterne.
6. Skær dem så ud, så de danner 12 brød.
7. Lad dem køle af på en rist og brug dem evt. som toastbrød. I så fald kommes der ost (jeg brugte en cheddar) og skinke eller kyllingepålæg i, de lægges sammen og får et par minutter i et toastjern.