

Stenalderbrød

Opskrift til 15 skiver

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 70 g solsikkekerner
- 70 g hørfrø
- 70 g græskarkerner
- 15 g chiafrø
- 70 g mandler
- 50 g valnødder
- evt. 35 g tørrede abrikoser eller anden type tørret frugt
- 4 æg

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Kom blot hele molevitten i en skål og rør rundt, du behøver ikke hakke nogle af nødderne - det er ret lækkert med store stykker i brødet
3. Kom dejen i en rugbrødsform, jeg bruger en i silikone og smører den derfor ikke med fedtstof
4. Bag brødet i ovnen i 20 minutters tid, til det er fast og sprødt når man banker på det
5. Lad det køle af på en rist
6. Smør en omgang spread på, måske oven på et par salatblade. Tilføj frisk agurk og purløg