

Jennys Nyttiga vörtbröd

ÄNTLIGEN! December är snart här, så givetvis smygstartade jag redan nu i helgen med att experimentera fram en nyttig version på min absoluta favorit under julen - nämligen vörtbrödet! Som alltid när jag bakar så är det enkelt, supergott och supernyttigt! Baka, njut och ät med gott samvete helt enkelt!

Innehåll, 1 limpa á 12 skivor.

4 dl hela havregryn

5 dl dinkelmjöl alt. havremjöl (mixa havregryn i en matberedare eller stavmixer till ett slätt mjöl)

2 tsk bikarbonat

1 tsk salt

3 msk vörtkryddor, färdig mix från Santa Maria

3 msk flytande honung

1,5 dl russin

2,5 dl lättkvarg + 2-3 dl vatten

Tillagning:

1. Sätt ugnen på 200 grader och fyll en brödform ca 12x25 cm med ett bakplåtspapper.

2. Rör ihop alla torra ingredienser i en bunke.

3. Rör till sist ned lättkvargen och vatten, börja hellre med lite för lite vatten och utöka om degen blir för fast. Den skall vara rejält kladdig, mer likt degig "smet".

4. Häll i smeten i formen och jämna till.

5. Låt stå i ugnen ca 45-60 minuter. Jag provsticker alltid mina bröd med en baktermometer, och se till att brödet i mitten når upp till 98 grader, så det inte riskerar att bli döbakat och kladdigt i mitten.

6. Ta ut ur ugnen och luft ut bröden från formen, låt stå kvar i pappret på ett galler och svalna. Servera med ex kalkonskinka, eller varför inte en skiva jultskinka och ett glas jultmust? NJUT!

Innehåll, per skiva, beräknat Dinkelmjöl:

Protein: 6

Kolhydrater: 27

Fett: 1,6

Kcal: 162

Innehåll, per skiva, beräknat Havremjöl:

Protein: 5,4

Kolhydrater: 25

Fett: 2

Kcal: 143

