

Stenalder brød

- 600 gram blandet nødder, kærner og frø, fx mandler valnødder, solsikkekerner kokosmel, hasselnødder hørfrø og chiafrø (hørfrø og chiafrø er vigtig da de danner en gele som er med til at holde sammen på brødet)
- 4 hele æg 0,75 dl olie (fx olivenolie, rapsolie)
- Ca. 15 gram salt
- Der kan tilsættes krydderier hvis man har lyst, jeg bruger gurkemeje+ peber, (gurkemeje er rig på antioxidanter, og peber forstærker curcumin i gurkemejen)
- Lad det stå og trække i 5-10 minutter:
- konsistensen er som fast grød opskriften passer til en brødforn på 1 liter.
- Bages 1 time på ca.140/150 grader.



Grønsagsret:

- kål efter eget valg fx blomkål, rosenkål, spidskål osv.
- Skær kålen i tynde skiver, rist den let i olivenolie/rapsolie, 2-3 minutter.
- Tilsæt lidt salt, når drys med krydderier enten tørret eller frisk, fx gurkemeje/peber, og klip noget rosmarin over retten.



Anti-inflammatoriske brødopskrifter

Groft nødde-kernebrød med Hasselnød

200 g Nøddemel efter eget valg(hasselnød og/el. mandel, 275 g hvis du brugerr de mere olieoldige valnødder
1 dl kokosmel
20 g hørfrø, knuste
30 g loppefrøskaller
2 tsk bagepulver
1 tsk havsalt
2 spsk olivenolie
3 dl vand
1 spsk æblecidereddige
solsikkekerne til topping

- Tænd ovnen på 175°C varmluft og se, om du kan finde en brødbageform, ellers går det nok.
- Bagetid: 50 - 60 min.
- Bland alle tørre ingredienser i en skål
- Tilsæt olie, vand og eddike og rør dejen sammen. Ælt med hænderne, når dejen har samlet sig, indtil det bliver en smidig dej.
- Lad dejen hvile i 5 minutter. Form herefter et lille fint brød. Rul det i solsikkekerne og læg det på et bagepapir og ned i bageformen. Eller direkte på en bageplade.
- Lad brødet køle helt af på en rist, indtil ud skærer det i skiver. Frys gerne skivene ned og tød dem op, efterhånden som du skal bruge dem.



Kernebrød medPastinak/blomkål

100 g hasselnødder eller mandler
150 g hørfrø
100 g solsikkefrø
75 g sesamfrø
50 g græskærkerker
3 spsk FiberHusk
1 tsk. salt
½ dl. ekstra jomfruolivenølis eller kold-presset rapsolie
2 pastinakker revet groft på et rivejern - eller 150 g groftre-
vet blomkål
5 store æg



- Stil ovnen på 160 grader varmluft
- Blend hasselnødder/mandler til mel i en foodprocessor eller minikhakker
- Bland hørfrø, solsikkefrø, sesamfrø, græskærkerker, FiberHusk og salt.
- Tilsæt revet pastinak/blomkål
- Pisk æggene sammen og rør dem i dejen lidt ad gangen
- Tilsæt evt. krydderier efter behov (gurkemeje ! :-))
- Beklæd en brødform (ca. 24x10 cm) med bagepapir. Fordel dejen i formen og bag brødet i midterste rille i oven ca. 50-60 min.

