

Helios Glutenfri Mørk Bakemiks 600 g

Helios Glutenfri Mørk Bakemiks 600 g

7082

[Helios \(Norge\)](#);

Økologisk, naturlig glutenfri, næringsrik bakemiks for alle typer grov bakst.

Helios Glutenfri Mørk Bakemiks er utviklet for å gi deg glutenfri bakst som både smaker godt og er godt for kroppen. Bakemiksen er allsidig i bruk og er et flott utgangspunkt for alle typer grov bakst: brød, rundstykker, horn og grove pizzasnurrer.

Innhold:

Glutenfritt havremel*, fullkornsrisemel*, hirseflak*, teffmel*, maisgryn*, loppefrøskall*, linfrø*, carob (johannesbrødkjernemel)*, solsikkekjerner*..

*økologisk

Økologisk sertifisert av Debio

EU-godkjent

Næringsinnhold per 100 gram:

Energi 1197 kJ / 284 kcal

Fett 4,8 g

Karbohydrater 47,1 g

Kostfiber 9,3 g

Protein 8,5 g

Salt 0,03 g (naturlig innhold, ikke tilsatt)

Bruksveiledning:

Se tips og oppskrifter på www.helios.no www.facebook.com/heliosno

OPPSKRIFT: SAFTIG GROVBRØD

600 g (1 pose)

Helios Glutenfri Mørk Bakemiks

(spar ca 50 gram til utbaking)

7 dl lunkent vann

1 pose tørrgjær

1 ts salt

1 ss honning (kan droppes)

Ha alle de tørre ingrediensene i en bakebolle. Tilsett vannet litt etter litt. Rør godt. Kna deigen til du har en jevn og fin deig. Tilsett mer vann eller mel ved behov.

La deigen heve på et lunt sted i omkring 1 time. Etter heving knar du deigen litt før du «trykker» den ut i en brødform på 1 liter. Pensle med vann og strø over hakkede, valgfrie nøtter om ønskelig (for eksempel valnøtter).

Stek brødet på 180 grader C i ca. 45 minutter. Avkjøl på rist.

Ekstra tips:

For et enda mer smakfullt brød: tilsett en neve grovhakkede valnøtter i selve deigen.

Denne oppskriften er utviklet i samarbeid med

Pappa Uten Gluten (Yian) www.pappautengluten.no

Pris kr 69,00

600 g
Nei

