LINDA BEN

Bráðholt parmesan hrökkbrauð



Eldunartími

3 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Þetta hrökkbrauð er svo gott en það er einnig hollusta út í gegn. Það samanstendur að mestu fræjum og vatni, en svo er bætt við örlitlu salti og parmesanosti til að bragðbæta það.
Maður smellir einfaldlega fræjum og salti í skál ásamt vatni og lætur það liggja í u.þ.b. 2 klst til að ná blöndunni þykkri og góðri. Svo dreifir maður úr blöndunni á smjörpappír, rífur parmesanost yfir og bakar í klukkutíma á vægum hita.
Svo er hrökkbrauðið brotið niður, það er líka hægt að skera það ef þú vilt fá reglulegri bita, og borðar það svo með því áleggi sem manni langar í.
Ég elska alltaf að borða hummus með hrökkbrauði, en pestó er líka æðislegt og auðvitað smjör og ostur.
Ég nota fræin frá Muna í þetta hrökkbrauð þar sem þau eru mjög bragðgóð og auðvitað lífræn sem gerir þau að hollari kosti fyrir bæði okkur og umhverfið.

Bráðholt parmesan hrökkbrauð

- 1 dl graskersfræ
- 1 dl sesamfræ
- 1 1/2 dl sólblómafræ
- 1 dl hörfræ
- 3 dl vatn
- 1/2 tsk salt
- 2 msk parmesan

Aðferð:

1. Setjið öll fræin og salt í skál ásamt vatninu, hrærið saman og látið standa í u.þ.b. 2 klst eða þar til blandan er orðin þykkfljótandi og þéttari í sér.
2. Kveikið á ofninum og stillið á 170°C undir og yfir hita.
3. Setjið smjörpappír á ofnplötu og hellið blöndunni á smjörpappírinn, dreifið úr með spaða þannig að blandan verði að þunnu lagi, helst með engum götum.
4. Rífið parmesanostinn og dreifið yfir.
5. Bakið í u.þ.b. 1 klst eða þar til fræin eru byrjuð að brúnast örlítið.
6. Takið út úr ofninum og leyfið að kólna alveg. Brjótið í minni bita.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.