

# Stenalderbroed

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Denne opskrift på stenalderbrød stammer fra Thomas Rode på Kong Hans. Brødet smager helt fantastisk, det er let at bage og så er det helt uden mel, så også glutenallergikere kan spise det.

## Ingredienser:

100 g græskarkerner

100 g solsikke kerner

100 g mandler

100 g valnødder

100 g hørfrø

100 g sesamfrø

5 æg

1 dl ekstra jomfru olivenolie

2 tsk Læsø eller Himalayasalt

Anvend gerne økologiske ingredienser, så undgår du unødigt kemi

## Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser i en skål

Kom massen i en smurt form

Bag brødet i en time ved 160 grader (forvarmet ovn)

Det er vigtigt at nødder, kerner og mandler kommer HELE i brødet. Blendes eller kværnes de, så frisættes de sunde men sarte fedtsyrer og de kan harskne, når brødet bages ved 160 grader (og så er de ikke spor sunde mere).

Pasta, Nudeln, Teig, Brot

Vorbereitung

20 Minuten

Dänemark

Kochzeit

1 Stunde

Menge für

600 g

## Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

### Zutaten

1	100	Gramm	Leinsamen (hørfrø)
2	100	Gramm	Kürbiskerne (græskarkerner)
3	100	Gramm	ganze Walnüsse (valnødder)
4	100	Gramm	ganze Mandeln (mandler)
5	100	Gramm	Sesamsamen (sesamfrø)
6	100	Gramm	Sonnenblumenkerne (solsikke kerner)
7	5	Stück	Eier
8	2	Teelöffel	Himalayasalz oder ähnlich.
9	1	Deziliter	Olivenöl Extra vergine

# Stenlderbroed

## Anleitung Zubereitung

1	Alle Ingredienzen in einer Schale vermischen
2	In eine gefettete Form geben
3	Eine Stunde bei 160 Grad backen
4	Es ist wichtig, dass die ganzen Kerne verwendet werden. Zerquetschte Kerne verlieren ansonsten ihre feinen Fettsäuren ranzig werden können.