

BRØD, JUICE OG KAGE



STRESSGUIDE 

Indhold

Kerneknækbrød	Side 3
Friskpresset grøntsagsjuice	Side 3
Sandwichbrød	Side 4
Sundt og fiberrigt rugbrød	Side 4
Valnøddeboller	Side 5
Chokoladekage	Side 5
Hørfrø boller	Side 6

Kerneknækbrød

Ingredienser:

- 2 dl. hørfrø
- 1 ½ dl. græskarkerner
- 1 dl. sesamfrø
- 1 dl. solsikkekerner
- 2 tsk. havsalt
- 1 ½ dl. koldt vand
- 1 æg

Frø og kerner hældes i en skål. Hæld vand, havsalt og æg over og rør det hele sammen med en ske. Lad dejen stå i en times tid, så hørfrøene suger væsken til sig.

Efter en time hælder du dejen ud på en bageplade beklædt med bagepapir og klapper dejen ud, så den bliver flad og fylder det meste af bagepladen.

Bages i en forvarmet ovn ved 125 gr. i ca. 2 timer. Lad knækbrødet afkøle og knæk herefter knækbrød ud i den størrelse, du ønsker dem.

Friskpresset grøntsags juice

Ingredienser:

- 1 æble
- 1 frisk rødbede
- 2 gulerødder
- 2 cm. frisk ingefær
- Evt. en skive citron, hvis du ønsker den mere syrlig

Skyl og skræl rødbeden og skær den i kvarte, så den kan komme i juiceren. Vask de resterende ingredienser og kom alle ingredienserne i juicepresseren. Kom et par isterninger i juicen og nyd.

Sandwichbrød

Ingredienser:

- 4 æg
- 1 dl. 38% creme fraiche
- 1 dl. blandede frø og kerner
- ½ dl. chia frø (fås i helsekosten)
- ½ dl. kokosfibre (fås i helsekosten)
- 3 spsk. FiberHusk (fås i helsekosten)
- 2 tsk. bagepulver
- 2 tsk. havsalt

Alle ingredienserne blandes og breddes ud på bagepapir. Bages i 20 minutter på 200 gr.

Sundt og fiberrigt rugbrød

Ingredienser:

- 2 dl. mandler, hele
- 2 dl. hørfrø, hele
- 2 dl. hele solsikkefrø
- 2 dl. hele sesamfrø
- 1 dl. hele græskarkerner
- 1 dl. FiberHUSK. (fås i helsekosten).
- 3 tsk. groft havsalt
- 2 revne gulerødder eller ½ revet squash
- 6 æg
- ½ dl. olivenolie

Bland alle de tørre ingredienser og rør dem sammen med gulerødder og olivenolie. Tilsæt æggene og rør massen ensartet. Hæld brødmassen i en lille brødforn og bag ved 160 grader i ca. 1 time.

Valnøddeboller

Ingredienser:

- 6 dl. lunkent vand
- ½ dl. FiberHUSK (fås i helsekosten)
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. havsalt
- 75 gr. valnøddekerner, hakket
- 50 gr. solsikkekerner, hele
- 50 gr. græskarkerner, hele
- 150 gr. kastanjemel (fås i helsekosten)
- 100 gr. fint kokosmel/kokos fibre fra Tropical (fås i helsekosten)

OBS: Der skal bruges håndmixer til denne opskrift!

Rør FiberHusk, havsalt og olie ud i vandet med en håndmikser og rør det i ca. 2 minutter til FiberHUSK gelerer. Tilsæt hakkede valnødder, solsikkekerner og græskarkerner under stadig omrøring med elpiskeren. Derefter tilsætter du melet lidt ad gangen og rører til dejen er ensartet og smuldrer let.

Herefter former du boller og trykker dem godt sammen så de ikke smuldrer. Bag dem i en forvarmet ovn ved 200 gr. i ca. 40 minutter. Efter 45 minutter skrues der ned på 150 grader, og de bages færdige i yderligere 15 minutter, hvorefter de tages ud og stilles til afkøling.

Det er vigtigt, at du ikke åbner ovnen undervejs, da bollerne så falder sammen. Skru evt. ned for ovnen undervejs, hvis du synes de begynder at blive for mørke.

Gluten og (næsten) sukkerfri chokoladekage til særlige lejligheder

Ingredienser:

- 150 gr. mørk chokolade (min. 85% og helst uden sukker)
- 75 gr. sukrin
- 75 gr. birkesød
- 150 gr. smør
- 150 gr. æggehvider
- 150 gr. æggeblommer
- Evt. hakkede valnødder, ca. 1 dl. men de kan sagtens udelades

Pisk æggehviderne luftige og stive. Smelt chokolade, smør og sukker i et vandbad. Tilsæt æggeblommerne når massen er ensartet. Vend til sidst de stive æggehvider i massen, og rør rundt til massen er ensartet. Hæld dejen i en smurt springform og bag ved 180 gr. i ca. 20 min.

Tag kagen ud og lad den køle af til den er helt kold (dagen efter) og server evt. med friske bær.

Lækre hørfrø boller

Ingredienser:

200 gr. solsikkekerner
250 gr. hørfrø
300 gr. maledede mandler
500 gr. gulerødder, revet
1 stor økologisk citron, revet skal og saft
6 æg
1 spsk. sukrin
1 tsk. havsalt
1 tsk. kanelpulver
1 tsk. allehånderpulver
3 tsk. finthakket ingefærrod

Mal solsikkekerner, hørfrø og mandler i en kaffemølle. (eller mal dem i en køkkenmaskine, hvis du har sådan en) Riv gulerødderne fint med et rivejern.

Kom ingredienserne i en skål og bland æg og de øvrige ingredienser i skålen. Rør det hele godt sammen og fordel bollerne på en bageplade med bagepapir.

Bages i forvarmet ovn på 160 grader i ca. 35-45 minutter (afhængig af bollernes størrelse).