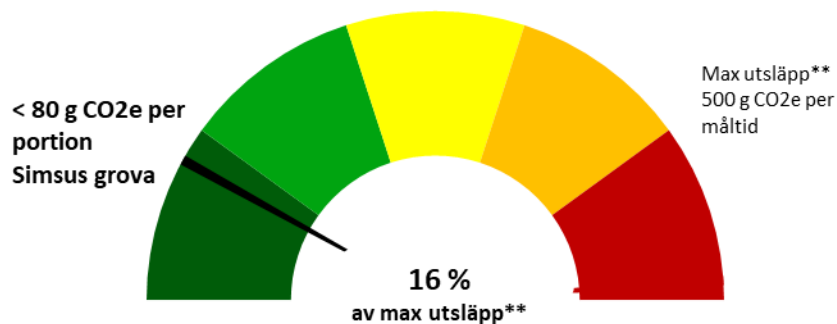


Simsus grova proteinbröd



* Blandfärs. Data från RISE, öppna listan

** Max utsläpp per måltid 2050 för att vara i linje med långsiktiga klimatmål (RISE)
Nuvarande utsläpp i Sverige - 1600 g CO2e per måltid (RISE)

Råvara	Grund	Enhet
Mängd färdigt bröd	2,0	kg
Torr Simsubas	300	gram
Grahamsmjöl	120	gram
Rågsikt	130	gram
Solrosfrön	80	gram
Rågkross	120	gram
Vetekli	50	gram
Linfrö	40	gram
Vetegroddar	50	gram
Salt	8	gram
Bikarbonat	34	gram
Mörk sirap	200	gram
Filmjök	1,0	kg

TIPS:

För ännu saftigare och nyttigare* bröd prova att skålla solrosfrön, rågkross, vetekli och linfrön genom att tillsätta dubbel mängd vätska som dessa råvaror. Minska mängden filmjök till hälften

**Genom att skålla råvaror aktiveras och inaktiveras olika enzymssystem i råvarorna som bl.a. kan förbättra möjligheten till upptag av järn etc.*

Instruktion:

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Tillsätt fil och sirap och blanda väl.
3. Forma två stora limpor
4. Grädda 175 grader till inntertemp 96 grader, ca 60 minuter.