



Ingredienser

2 dl	sorte ris
3	æg
1 dl	rapsolie
4 spsk.	HUSK® eller 2 spsk. FiberHUSK®
½ dl	chiafrø
1 dl	sesamfrø
1 dl	solsikkekerner
1,5 dl	græskarkerner

Risrugbrød

1 stk.

Kog risene i en gryde med vand i forholdet 1:2.

Stil ovnen på 180 C.

Kom æg, rapsolie og HUSK® i en skål og rør rundt.

Kom frø, kerner og de kogte ris i og rør rundt.

Kom bagepapir i en form og kom massen ned i formen.

Stil rugbrødet ind i ovnen og bag det i 1 time.

Tip:

Det nybagte brød skal opbevares i en papirpose eller omsvøbt i bagepapir. Så kan brødet holde sig friskt en god uges tid.