

Opskrift: Rugbrød uden mel

Ingredienser

- 100 g mandler
- 150 g græskarkerner
- 100 g sesamfrø
- 100 g hørfrø
- 75 g solsikkekerner
- 1 dl vand
- ½-1 tsk salt
- 5 æg

Kernerne hakkes i minihakker/blender, men ikke helt fint.

Vand og salt røres i.

Æggene tilsættes ét ad gangen.

Dejen hældes i en smurt rugbrødsform.

Bages ved 160 grader i 1 time.

Vendes ud af formen med det samme og sættes til afkøling på en rist.