

Äggbröd

ÄGGBRÖD

Ger 6-7 stycken

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

6 st ägg

1 tsk havssalt

2 tsk brödkrydda

HUSGERÅD

Bunke

Elvisp

Måttsats

Ballongvisp

Slickepott

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Äggbröd

Äggbröd

Dessa enkla små äggbröd är supersmidiga att göra och härliga när man vill ha något gott att lägga pålägget på.

Du kanske har hört talas om oopsies eller molnbröd där grunden är ägg och färskost. I ett tidigt skede för snart 15 år sedan, innan vi började med Paleo, testade vi på en variant av LCHF och då gjorde vi dessa bröd vid flera tillfällen.

Eftersom mejeriprodukter utesluts i en Paleokost så har vi lagt tanken på dessa bröd åt sidan sedan dess. Men efter inspiration från bloggen familygood.se har vi åter igen börjat göra dessa äggbröd helt utan färskost.

Hur blir detta då?

Bara ägg, hur smakar det?

Jo, ett gott litet bröd som vi det senaste året gjort många gånger när vi vill ha en macka snabbt och enkelt!

Så här gör du:

- Sätt ugnen på 175 grader
- Separera äggen och lägg äggvitan från samtliga ägg i en bunke och äggulan från fyra utav äggen i en bunke (spara de två överblivna äggulorna och använd t.ex. i en omelett eller liknande)
- Vispa äggvitorna till fast form med en elvisp
- Vispa snabbt samman äggulor, salt och brödkryddorna med en handvisp
- Vänd ner äggulorna försiktigt i äggvitan med hjälp av en slickepott tills det blandat sig men ändå är fluffigt
- Ta fram en plåt och lägg på bakplåtspapper
- Klicka ut 6-7 stycken högar med äggsmet



- Grädda mitt i ugnen i 15-20 minuter till de får en något gyllene färg
- Ta ut och låt svalna

Äggbröd



Ät och njut toppat med gott pålägg!



Goda pålägg

Vill du ha ett gott pålägg på ditt äggbröd så kan vi tipsa om dessa härliga recept:

- [Aprikos- och citronsmör](#)
- [Rostad rödbetsspread](#)
- [Leverpastej](#)

Äggbröd

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
