

Formfranska

FORMFRANSKA

Receptet är för 1 bröd

4 dl mandelmjöl

0,5 dl kokosmjöl

1 dl skalade sesamfrön

1 dl psylliumhusk/fiberhusk

1 msk bakpulver

0,5 tsk havssalt/himalayasalt

6 st ägg

3 dl kokosmjölk

1 dl kokosolja

HUSGERÅD

Måttsats

Kastrull

Bunke

Ballongvisp

Pensel

Brödform

Provsticka

Handduk

Formfranska

Formfranska

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Smält kokosolja
- Blanda samman alla de torra ingredienserna i en bunke
- Vispa samman äggen, kokosmjölken och den smälta kokosolja i en annan bunke
- Häll äggblandningen över de torra ingredienserna och rör om till en deg
- Låt degen svälla i 5 minuter
- Pensla en brödform med smält kokosolja och bröa den med sesamfrön
- Klicka i degen i brödformen och tryck lite försiktigt så att degen fyller brödformen och tar bort eventuella luftfickor
- Släta till brödet med hjälp av en sked som du doppar i vatten
- Strö lite sesamfrön på brödet
- Grädda brödet mitt i ugnen i 45 minuter
- Ta ut brödet och låt det stå ca 5 minuter innan du vänder upp det. Låt det svalna inlindat i en handduk på galler

[Paleoformfranska](#) unknown

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken Bodystore.se [[shoppingcarticon](#)]