

Pumpabröd

PUMPABRÖD

Ger 1 bröd

TILLAGNINGSTID:

75 minuter

2 dl finriven butternutpumpa

4 dl mandelmjöl

0,5 dl kokosmjöl

3 msk tapiokamjöl

0,5 dl psyllium/husk

0,5 dl linfrön

1 msk brödkrydda

2 tsk bakpulver

1 tsk havssalt

6 st ägg

2 dl vatten

1 msk lönnsirap (kan uteslutas)

TOPPING

0,5 dl pumpakärnor

HUSGERÅD

Kniv

Rivjärn

Måttsats

Bunke

Ballongvisp

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg, mandel, pumpakärnor, linfrön och psyllium.

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

Pumpabröd

Pumpabröd

Att få vakna långsamt, hålla upp en kopp med kaffe eller te och njuta av nybakat Pumpabröd till frukost, det är ljuvligt!

Frukt och grönsaker i bröd och bakverk

Vi använder oss gärna av frukt eller grönsaker i vår bakning, det gör bakverket både gott och saftigt.

Här i Paleskafferiet hittar du flera goda recept där vi använt oss av frukt och grönsaker när vi bakar och vi kan rekommendera:

- [Morotsbröd i långpanna](#)
- [Falsk ostkaka](#)
- [Äppelscones](#)

Så låt dig inspireras av att använda dig av frukt och grönsaker i din bakning. Varför inte börja med detta härliga Pumpabröd!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Klä brödformen med bakplåtspapper
- Dela och finriv butternuttpumpa
- Blanda samman de torra ingredienserna i en bunke
- Vispa samman ägg, vatten och lönnsirap i en annan bunke
- Häll ner äggblandningen över de torra ingredienserna och blanda samman till en deg
- Pressa ut lite av den överflödiga vätskan ur pumpan och blanda sedan ner pumpan i degen
- Fördela degen i bakformen med bakplåtspapper
- Jämna till ytan med en sked
- Strö över pumpakärnor och tryck lite försiktigt på dem så de fastnar något i degen
- Grädda mitt i ugnen i 50-55 minuter, kolla med en provsticka om den känns torr
- Ta ut brödet och låt det svalna något i formen innan du lyfter ur brödet ur formen

Pumpabröd



- Ta bort bakplåtspappret och låt brödet svalna helt på ett galler

Ät och njut av nybakat pumpabröd!

Tips! Om du inte ska äta brödet samma dag som du bakar det så lägg in det i frysen.



Baka bröd

Pumpabröd

Här i Paleoskafferiet hittar du som vi nämnde tidigare härliga bakverk där vi använder oss av frukt eller grönsaker i degen.

Men vi har givetvis också andra goda recept på bröd och vi kan varmt tipsa om:

- [Formfranska](#)
- [Focaccia](#)
- [Nötbröd](#)

Tid att Njuta!

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