



Foccacia

Gir 8 store stykker (60g hver) eller 12 små stykker (40g hver)

Ingredienser:

- 100 g finmalt rug
- 100 g sammalt hvete fin
- 50 g sammalt hvete grov
- 50 g hvetemel
- ½ pk gjær (25 g)
- ½ ts salt
- 0,5 dl olivenolje
- 4 dl vann

Fremgangsmåte:

Bland sammen til en løs deig. Ha deigen i formen og hev til dobbel størrelse. Ha litt olje på toppen og evt. krydder, havsalt ol.

Næringsberegning per stykke (store, 60g):

190 kcal, 7g fett, 31g karbohydrater (0g sukker), 5g kostfiber, 2g protein, 0.45g salt