



# Tones Foccacia

30 store stykker

Ingredienser :

- 1 pose tørrgjær
- 1 kg hvetemel
- 1,5 kg grovt hvetemel
- 1 pose sprøstekt løk
- 3 dl olje
- 2 ½ L vann
- Salt, rosmarin og litt olje til å ha oppå brødet

Fremgangsmåte:

1. Bland alt det tørre først
2. Bland så inn det våte.
3. Ta over i form og hev i 30-45 minutter.
4. Bak ut (dette betyr å helle ut deigen på et bord med litt mel på og elte sammen med hendene). Hev videre i 30-45 minutter.
5. Stikk 'hull' med fingeren på toppen av deigen, og strø over salt, olje og krydder etter smak.
6. Stek på midterste rille i ovnen på 180 grader i 20-30 minutter.

Man kan f.ex ta ett stort stykke til en skål grønnsaksuppe

Næringsberegning per stykke:

400 kcal, 16g fett, 60g karbohydrater (hvorav 8g fiber), 11g protein