



Glutenfritt bovetebröd

Otroligt enkelt att göra, glöm jäsnings eller knådning! Detta brödet behöver du inte ens använda en bunke till utan allt du behöver är en matberedare eller mixer! Med getyoghurten får du ett saftigt bröd som har en härlig textur. Vill du använda brödet som "matbröd" utan att behöva pålägg? Testa då att smula i lite chevré ost, Getaost eller Blå Simon och färska örter! Testa gärna att grodda bovetet först- det gör brödet ännu mer näringsrikt och lättsmält för magen!

Du behöver

- 4 dl helt bovetet
- 2 ägg
- 1,5 dl get yoghurt
- 1/2 tsk salt
- 1,5 msk fiberhusk
- 1 tsk bikarbonat
- 1 msk äppelcidervinäger

Gör så här:

Blötlägg bovetet i minst 5 timmar i varmt vatten och lite salt- men gärna 12 timmar! Du kan även grodda bovetet först genom att blötlägga det i 12 timmar för att sedan hälla det i en sil, täcka med en duk och skölja 2-3 ggr per dag. På 2-3 dagar har de groddats och är redo att användas (eller frysas till senare).

Mixa sedan bovetet tillsammans med samtliga ingredienser i en matberedare. Häll smeten i en brödform som du har klätt med bakplåtspapper och baka i ugnen på 175 grader i ca 75min.