

Opskrift på grøntsagstoast – 5 stk

Ingredienser:

400 gram blandet frossent grønt (broccoli, spinat, blomkål, gulerødder)

3 æg

5 spsk. fuldkornshvedemel

1 spsk. chiafrø

½ tsk. bagepulver

1 tsk. Salt

Fyld:

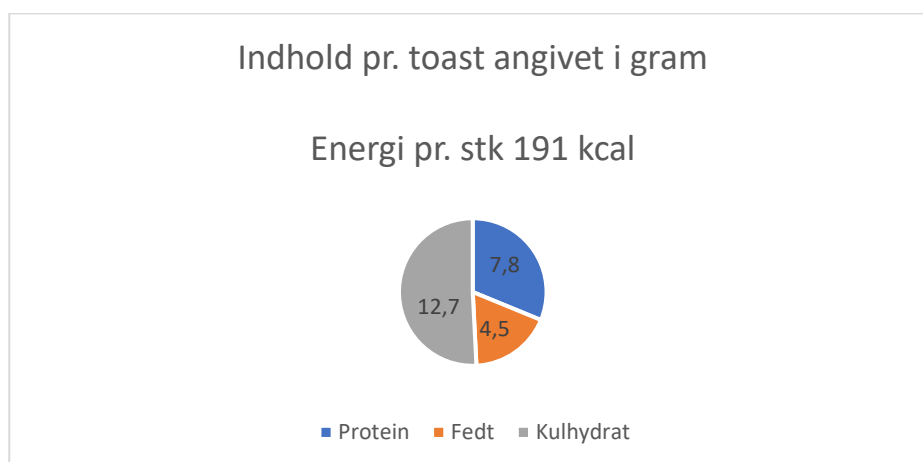
1 skive toastost

1 tomat i skiver

Fremgangsmåde:

1. Lad grøntsagerne tø let op, og blend det sammen til en fin masse.
2. Bland de resterende ingredienser i en skål, og rør til der er en ensartet dej.
3. Læg bagepapir på 2 bageplader, og fordel dejen i 5 lige store klatter på hver plade.
4. Fordel dejen let ud, og bag dem ved 180 grader varmluft i ca. 20 min.
5. Læg to stykker sammen med toastost og tomatskiver imellem, og kom dem i toastmaskinen i et par minutter.

Kan opbevares på køl i ca. 3 dage, eller fryses ned.



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk