



Brunkager

 33 kcal pr stk (9g)

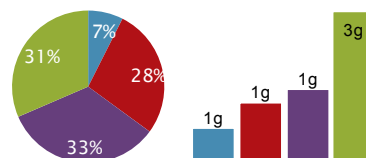
Af Majbritt L Engell, Netslank

DESSERTER FLAD-MAVE BAGVÆRK

PCO MELLEMMÅLTIDER

ALTFORDAMERNE

Energifordeling pr stk



7% Protein
28% Fedt u/mufa
33% Mufa
31% Kulhydrat
0% Alkohol

Varer til 60 stk

Rugmel Øko, Komkammeret	150g	479 kcal	15g	4g	0g	86g	0g
Suvida Bagemiddel 900g	100g	100 kcal	0g	0g	0g	48g	0g
Mandelflager, Sun Island	70g	384 kcal	14g	8g	19g	21g	0g
Kærgården Flydende, Steg & Bag	60g	435 kcal	0g	22g	26g	0g	0g
Rapsolie	60g	529 kcal	0g	27g	33g	0g	0g
Æg Friland Str M/L/XL, Fritgående Danæg	70g	105 kcal	8g	5g	3g	1g	0g
Bagepulver	3g	5 kcal	0g	0g	0g	1g	0g
Kanel	5g	0 kcal	0g	0g	0g	0g	0g
Ingefær, rod, rå	50g	41 kcal	1g	0g	0g	9g	0g
1/2 tsk nelliker							
Lidt revet appelsinskal							

Ingredienser til 60 stk

150g Rugmel
100g Suvida Sødebagemiddel eller BageSød
70g Mandelflager
60g Kærgården Flydende, Steg & Bag
60g Rapsolie
1 stk Æg
1/2 tsk Bagepulver
1 tsk. Kanel
0.5 tsk ingefær, stødt
1/2 tsk nelliker
Lidt revet appelsinskal

Fremgangsmåde

Bland først tørre ingredienser: rugmel, Suvida Sødebagemiddel, bagepulver, mandelflager, appelsinskal og krydderier.

Tilsæt dernæst flydende Kærgården, rapsolie og æg.

Rul dejen ud på køkkenbordet til en pølse. Skær tynde skiver, pres dem flade og stik dem evt. ud for forskellige forme eller et glas. Dyp fingrene i vand så det ikke klister. Læg kagerne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 7-10 min.