

MODULEN® BROOD



35 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 165 g modulen®
- 100 g rijstbloem
- 1/4 theelepel vers gesneden rozemarijn
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie

FASE 1, 2, 3

- 150 ml lauwarm water (afhankelijk van de consistentie van de rijstbloem heb je iets meer of minder water nodig)
- Peper naar smaak
- 4 eieren
- 1/4 theelepel citroensap

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 190°C
- 2 In een kom, mix modulen®, rijstbloem, rozemarijn, olijfolie, zout en peper. Voeg het water toe en meng goed tot een deegvormige massa.
- 3 In een andere kom, klop het eiwit van de eieren op totdat het stijf is. Voeg het citroensap eraan toe en blijf roeren totdat je een vaste meringue krijgt. Verwerk het mengsel met Modulen® en meng voorzichtig het meringue eronder.
- 4 Plaats het deeg in een bakplaat/vorm (vet eerst de vorm in of doe er een vel bakpapier in). Verdeel bovenop het deeg het eigeel van het ei. Dit geeft een mooie korst als eindresultaat.
- 4 Bak voor 35 à 40 minuten op 180-200°C, afhankelijk van de oven dat u gebruikt.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 130 | Calorieën van vet 54 | Totaal vet 6 g | Verzadigd vet 2,5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 60 mg | Natrium 240 mg | Totaal Koolhydraten 14
g | Voedingsvezel 0 g | Suikers 2 g | Eiwitten 5 g | Calcium 73 mg | Ijzer 1 mg