



# Rugbrødssnack

2 personer

## Ingredienser

4 almindelige skiver rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet




### Tip!

Disse rugbrødssnacks er super gode med den fedtfattige aioli.

## Fremgangsmåde

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Skær rugbrød ud i stænger af 1 cm tykkelse ca.
3. Rugbrøds stængerne bages på en bageplade i ca. 10-15 min til de er blevet lidt mørke og godt sprøde.

Kan holde sig i flere dage i en beholder, og er gode at have med på farten.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (90 g)
Energi	363 kcal	201 kcal	181 kcal
Energiprocent			
Fedt	2,52 g	1,4 g	1,26 g
Mættede fedtsyrer	0,42 g	0,23 g	0,21 g
Monoumættede fedtsyrer	0,58 g	0,32 g	0,29 g
Polyumættede fedtsyrer	1,29 g	0,72 g	0,65 g
Kulhydrat, tilgængelig	67,1 g	37,3 g	33,6 g
Sukkerarter, i alt	6,8 g	3,78 g	3,4 g
Kostfibre	15,3 g	8,5 g	7,65 g
Protein	9,18 g	5,1 g	4,59 g
Salt, NaCl	1,93 g	1,07 g	0,96 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g