

Mitt nyttiga filmjölksbröd (kommer från Mitt Kök)

Ingredienser

2 limpor

1 l lättfil

3 dl grahamsmjöl

2 dl rågsikt

2 dl havregryn

1 dl solroskärnor

1 dl linfrön

1 dl grovhackade mandlar och hasselnötter

1 dl flytande honung

4 tsk bikarbonat

2 tsk salt

2 msk malda brödkryddor

Garnering:

1 dl pumpakärnor eller solroskärnor

½ dl olivolja

½ dl vetekli

Så här gör du:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Börja med att blanda ihop alla torra ingredienser. Se till att de blandar sig ordentligt!
3. Slå fil, olivolja och honung över mjölblandningen. Rör om så att det blandar sig väl. Det ska kännas som en geggamojja-kladdigt.
4. Olja två brödformar och strö runt vetekli runt kanterna. Detta för att få en krispig yta på bröden.
5. Häll över smeten i de två formarna och garnera med pumpakärnor/solrosfrön.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 1,5-2 timmar (beroende på ugn).
7. Stick in en gaffel/sticka i slutet av gräddningen. Det är klart när det inte fastnar smet på stickan/gaffeln.
8. Tag ur bröden ur ugnen- och låt vila i formarna minst 30 min. Stjälp ut och låt vila minst 30 minuter till innan servering.
9. Ät och njut.