

Filmjökslimpa

- 3 dl havregryn
- 3 dl fullkornsdinkel
- 1 dl linfrö
- 2 tsk bikarbonat
- 4 dl filmjöl
- 2 msk honung
- 2 msk kanel/kardemumma
- 1 stor morot, riven
- 2.5 dl blandad müsli med tranbär (osötad)