

Grovt filmjölksbröd

2 dl havregryn
1 dl grahamsmjöl
1 dl rågmjöl
3 dl vetemjöl
0.5 dl linfrö
1 dl russin
1.5 dl blandade nötter
1 dl solrosfrön
0.5 dl rågkross
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt
4.5 dl filmjök
0.5 dl honung eller sirap
0.5 dl lingonsylt