

Enkelt fröbröd utan knådning

Torra ingredienser:

3,5 dl vetemjöl
1 dl rågsikt
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 dl pumpafrön
1 dl solrosfrön
2 msk sesamfrön
2 msk linfrön
0,5 tsk salt

Blöta ingredienser:

2 dl naturell yoghurt
1,5 dl mjölk
0,75 dl ljus sirap
0,75 dl rapsolja

Frön & flingsalt till topping