

Yoghurtlimpa med fikon & valnötter

2 dl hackade fikon
2 dl vatten
2 dl bovetemjöl
2 dl havremjöl
1 dl havregryn
1 dl linfrön
0.5 dl psylliumfröskal
0.5 dl fibrex
1.5 tsk salt
1 msk bikarbonat
2 dl grovt hackade valnötter
5 dl yoghurt 3%
2 msk rapsolja
2 msk honung