

## **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