



Grovt filmjölksbröd

Kock: **Jannica Graham** Tid: **75 min** Portioner: **8**

Gott och hälsosamt bröd som dessutom är jätteenkelt att göra, utan jäsnings. Receptet är till ett bröd.





INGREDIENSER

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 filmjolk
0.5 dl honung eller sirap
0.5 dl lingonsylt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
- 2** Tillsätt filmjolk, honung eller sirap och lingonsylt. Rör om.
- 3** Häll smeten i en 1 1/2 liters avlång, smord form.
- 4** Grädda i den nedre delen av ugnen i ungefär en timme.