BAKA

Yoghurtlimpa med fikon & valnötter

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **80 min** Portioner: **1**

80

Ett saftigt bröd bakat på yoghurt, bovete och havre. Fritt från gluten och fullspäckat med fikon och valnötter. Det går bra att byta ut yoghurten mot havre- eller sojayoghurt för ett mjölkfritt bröd.

Glutenfria degar är kladdiga, tänk på att använda rikligt med olja till formen, så släpper brödet lättare när det är färdiggräddat. Glutenfria bröd smakar oftast bäst när de svalnat ordentligt, låt gärna limpan vila under bakduk till dagen därpå.

INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blötlägg fikonen i vattnet. Låt stå ca 15 minuter.
3. Blanda bovetemjöl, havremjöl, havregryn, linfrön, psylliumfröskal, fibrex, salt, valnötter och bikarbonat i en bunke.
4. Blanda yoghurt, olja, honung och avrunna fikon i en annan bunke. Blanda samman med mjölblandningen, rör ordentligt.
5. Häll smeten i en oljad brödform, 1,5 liter, och jämna till med blöta händer eller med hjälp av en slickepott. Pudra med bovetemjöl.
6. Grädda i mitten av ugnen 1 timme. Låt svalna och stjälp sedan upp brödet.