

## Filmjölksbröd.



Det här är verkligen bland de lättaste och godaste bröden man kan baka! Att det är ett nyttigt alternativ gör det även ännu bättre!

En filmjölkslimpa som man bara slänger ihop- utan att knåda och utan att jäsa. Det bästa är att det sköter sig själv. Och det blir underbart gott och saftigt. Rör bara ihop smeten och sätt in brödet i ugnen!

Se dock till att det blir en smet och INTE en deg när du slänger i alla ingredienser. Bli därför INTE rädd när det ser ut som en geggamojja- för det är precis så smeten ska se ut/kännas som när den är perfekt!

Jag brukar smörja in formen med olivolja och vetekli för att få en krispig yta på brödet. Dock går det bra att använda bara olivolja- du väljer!

**OBS!** Vänta minst 1 timme innan du skär upp brödet.

### Ingredienser.

Till 2 limpor

- 1 liter lättfil
- 3 deciliter grahamsmjöl
- 2 deciliter rågsikt
- 2 deciliter havregryn
- 1 deciliter solroskärnor
- 1 deciliter linfrön
- 1 deciliter grov hackade mandlar och hasselnötter

- 1 deciliter flytande honung
- 4 teskedar bikarbonat
- 2 teskedar salt
- 2 matskedar malda brödkryddor

### **Garnering.**

- 1 deciliter Pumpakärnor eller solroskärnor
- 1/2 deciliter olivolja
- 1/2 deciliter vetekli
- 

### • **Så här gör du.**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Börja med att blanda ihop alla torra ingredienser. Se till att de blandar sig ordentligt!
3. Slå på fil, olivolja och honung över mjölblandningen. Rör om så att det blandar sig väl. Det ska kännas som en geggamojja- kladdigt.
4. Olja i två brödformar och strö runt vetekli runt kanterna. Detta för att få en krispig yta på bröden.
5. Häll över smeten i de två formarna och garnera med pumpakärnor/solroskärnor.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 1,5-2 timmar (beroende på ugn).
7. Stick in en gaffel/sticka i slutet av gräddningen. Det är klart när det inte fastnar smet på stickan/gaffeln
8. Tag ur bröden ur ugnen- och låt vila i formarna minst 30 min. Stjälp ut och låt vila minst 30 min till innan servering.
9. ÄT och NJUT!