



BAKA

Filmjölkslimpa

Kock: **Frida Johansson** Tid: **60 min** Portioner: **8**

Ett hälsosamt och välsmakande frukostbröd till helgfrukosten - ingen jäsning, ingen knådning.

Att kunna servera hembakat bröd till frukosten är för många en lyx man inte unnar sig så ofta.

Med ett bröd likt detta kan lyxen bli bra mycket mer lättillgänglig då brödet varken kräver knådning eller jäsning! Brödet bidrar dessutom till en bra start på dagen för magen då det innehåller gott om fiber och näringsrika ingredienser såsom frön och havregryn.

Min absoluta favorit är att kombinera brödet med lite smör, en skiva lagrad prästost och toppa med en skiva tomat med flingsalt på. Oslagbart.



INGREDIENSER

- 3 dl havregryn
- 3 dl fullkornsdinkel
- 1 dl linfrö
- 2 tsk bikarbonat
- 4 dl filmjök



2 msk honung
2 msk kanel/kardemumma
1 stor morot, riven
2.5 dl blandad müsli med tranbär (osötad)

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 175 grader.
- 2** Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt filmjölken och blanda till en kladdig smet.
- 3** Häll i en bröad och smörad form, toppa eventuellt med lite frön och grädda sedan brödet mitt i ugnen i 45-65 minuter. Känn efter med sticka, när stickan är torr är brödet klart! Låt svalna för att kunna skiva upp det enklare.