BAKA

Dinkel- & havrelimpa

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **80 min** Portioner: **10**

80

Saftigt bröd bakat på grovt dinkelmjöl, havregryn och filmjölk. Nyttigt, gott och enkelt. Brödet bakas med bikarbonat och behöver därför inte jäsas.

Håller sig saftigt ett par dagar i rumstemperatur, förvarat i plastpåse. Brödet går annars utmärkt att frysa in, skär då gärna upp limpan i skivor så är det enkelt att ta fram så mycket som behövs.
Det går bra att byta ut dadelsirapen mot vanlig mörk sirap eller honung.

INGREDIENSER

5 dl dinkelmjöl, fullkorn
2 dl havregryn
1 tsk salt
2 tsk bikarbonat
1 dl linfrön
5 dl filmjölk
3 msk dadelsirap
1 st äpple, rivet
2 dl skållad mandel

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda dinkelmjöl och havregryn i en bunke.
3. Tillsätt salt, bikarbonat och linfrön. Blanda väl.
4. Rör ner filmjölk, dadelsirap, rivet äpple och mandlar. Rör om ordentligt tills allt är väl blandat.
5. Häll smeten i en välsmord avlång brödform, 1,5 liter, och platta till. Strö över havregryn.
6. Grädda mitt i ugnen ca 60 minuter. Låt vila en stund i formen innan brödet stjälps upp på galler. Låt sedan svalna helt under bakduk.