

Ingrids goda bröd 1 limpa



5 dl kikärtsmjöl, Bovetemjöl, Quinoamjöl (blanda lite olika sorter)
1 msk fiberhusk (får brödet att hålla ihop bättre)
1 ½ dl frön solros, pumpafrön, linfrön tex
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 krm kanel
1 tsk kummin
½ tsk örtsalt
2 ägg
1 ½ dl mjölk (dvs tex mandelmjölk)
2 dl finrivna morötter eller tex kokta: kikärter/ linser/ ris/ bönor eller något annat som blivit över "Fantasi".

blanda alla torra ingredienser i en skål, blanda ner ägg och mjölk till en tjock smet, låt vila 5 minuter. Smörj en brödform och pyttsa i smeten forma med en degspade till en jämn limpa. Grädda i mitten av ugnen 200gr 60 minuter.

Jag förvarar brödet i kylskåpet så håller det sig i en vecka. Baka gärna två bröd när du ändå är pågång och stoppa den ena i frysen. Ibland har jag lite russin i brödet så kan du njuta till kaffet.

Det finns en bok som heter Friendly Food , mat utan gluten, socker och mjölk från bokförlaget Max ström här får du massor av bra tips på gott fikabröd och även lite maträtter.