

på tallriken

Inköpslista:

Nyttigt, nötigt, fröigt, fruktigt och alldeles underbart gott bröd samt en färskost på filmjök

Ett bröd/ en brödform

- Havregryn (2 ½ dl)
- Sötmandel och/ eller hasselnötter (2 ½ dl)
- Valnötter (2 ½ dl)
- Hasselnötsmjöl eller mandelmjöl (3 dl)
- Solrosfrön (2 ½ dl)
- Torkade frukter eller bär (2 dl) Vi använde fikon och aprikoser. Andra förslag: russin, plommon, tranbär)
- 6 ägg
- Kokosolja (1 msk)
- Salt (
- Ev. pumpakärnor som dekor (½ dl)

Färskosten:

- Filmjök 3 % fett (4 dl)

Förslag på smaksättningar:

- Färska örter, t ex gräslök, basilika, oregano.
- Vitlök
- Soltorkade tomater
- Pepperrot riven