

## Lätt och hälsosamt bröd

- 7 dl vetemjöl
- 7 dl rågmjöl
- 7 dl grahamsmjöl
- 6 tsk bikarbonat
- 3 dl brödsirap
- 2 dl råörd lingonsylt
- 1 pkt blåbär
- 4 dl hackade valnötter ( kan uteslutas om du har nötallergi)
- 1 l A-fil



Sätt på ugnen på 180 grader eller 170 grader i varmluftsugn.

Blanda de 3 mjölsorterna och bikarbonaden.

Lägg sedan i brödsirapen, de hackade valnötterna, blåbären och lingonsylten, blanda ihop allt.

Lägg till sist i A-filen och blanda ordentligt. Degen skal bli blöt då är den som den skall vara.

Smörj en långpanna men rapsolja och mjöla den. Häll sedan i degen och fördela den jämt i långpannan. Sätt in långpannan i ugnen på den nedersta valsem i ca 80-90 min.

Vill du byta ut till andra ingredienser så är det fritt fram och experimentera.

Lycka till!

Jill