



Saftigt bröd med
torkad frukt och
nötter!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Saftigt bröd med torkad frukt och nötter

1 limpa

Ingredienser:

300 g torkad frukt, t.ex.
dadlar, fikon eller aprikoser
100 g nötter, valfria, t.ex.
valnötter
100 g solrosfrön
100 g pumpakärnor
1,5 tsk salt
2 dl rågmjöl grovt
4 dl vetemjöl
5 dl filmjök eller yoghurt
1 tsk bikarbonat
1 dl mörk sirap

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Hacka nötterna grovt och strimla frukterna. Lägg nötterna i en skål och blanda ner salt, råg- och vetemjöl.

Blanda filmjök och bikarbonat. Rör ned i skålen med de torra ingredienserna. Tillsätt sirapen och frukten. Rör ihop till en jämn smet.

Häll smeten i en brödform, 1,5-2 liter, med bakplåtspapper i. Grädda brödet i nedre delen av ugnen i 2 timmar. Täck eventuellt brödet på slutet om det blir för mörkt.

Ta brödet ur formen och låt svalna i handduk.