



Ankis fiberbröd

Ingredienser 2 bröd

2 st	morötter
4,5 dl	grahamsmjöl
4,5 dl	vetemjöl
1,5 dl	solroskärnor
1 dl	linfrö
1 dl	vetekross
1 dl	rågkross
2 dl	lingonsylt
1 dl	ljus sirap
2 msk	bakpulver
1 msk	kummin, hel
1 msk	salt
5 dl	vatten

Tillagning

15 min + 60 min i ugn.

Brödet är lättbakat och behöver inte jäsa eftersom det innehåller bakpulver i stället för jäst.

1. Sätt ugnen på 200°. Smörj två avlånga bakformar. Klipp till ett bakplåtspapper och lägg i botten. Blanda alla ingredienser och arbeta snabbt ihop till en lös deg. Fördela degen i formarna

2. Grädda i nedre delen av ugnen ca 60 min. Stjälp upp bröden på galler och låt dem kallna under bakduk.