

## HÖGBOBRÖD (1 bröd)

2 msk vetegroddar  
½dl vetekli (eller kruskakli)  
¾dl rågkross  
1dl grahamsmjöl  
1,5dl rågsikt  
3,5dl vetemjöl  
2tsk bikarbonat  
2tsk salt  
¾dl solrosfrö (eller t ex hackade cashew/hassel/valnötter)  
1 dl hackad sötmandel  
5 finhackade torkade fikon (eller t ex russin eller aprikoser)  
5dl filmjök eller naturell yoghurt  
1dl mörk sirap/brödsirap eller ½dl mörk & ½dl ljus sirap

Sätt ugnen på 175 grader. Häll alla torra ingredienser i en stor bunke (nötter och större torkad frukt kan med fördel "hackas" i en matberedare med knivverktyget monterat, russin ska inte hackas). Blanda väl, tillsätt sedan filmjök och sirap och blanda väl igen. Häll degen i en smord 1,5liters brödform.

Grädda i nedre delen av ugnen, när brödet börjar resa sig över formen (efter ca 20 minuter), täck det med en bit aluminiumfolie, total tid i ugnen 80-85minuter.