

HÖGBOBRÖD (1 bröd)

2 msk vetegroddar
½dl vetekli (eller kruskakli)
¾dl rågkross
1dl grahamsmjöl
1,5dl rågsikt
3,5dl vetemjöl
2tsk bikarbonat
1-2tsk salt
¾dl solrosfrö (eller t ex hackade cashew/hassel/valnötter)
1 dl hackad sötmandel
½-1 dl russin (eller t ex 5 finhackade torkade fikon eller aprikoser)
5dl filmjök eller naturell yoghurt
1dl brödsirap eller mörk sirap 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 behöver inte hackas). Blanda väl, tillsätt sedan filmjök och sirap och blanda väl igen. Häll degen i en smord 1,5liters brödform. Att "klä" formen med bakplåtspapper går också bra.

Grädda i nedre delen av ugnen, när brödet börjar resa sig över formen (efter ca 15 min), täck det med en bit aluminiumfolie, stick ner en ugnstermometer i brödet efter ca 60 min och grädda till brödets innetemperatur är 98C, total tid i ugnen ca 85-95 minuter.

Låt det färdiga brödet svalna under bakduk innan du tar ut det ur formen. Gör några lufthål med en gaffel i en 3 liters plastpåse och lägg brödet i den. Förvara det kylen eller dela brödet på mitten och lägg den ena halvan i frysen.

Dubbla receptet och baka två bröd samtidigt och halvera elkostnaden för ugnen per bröd!
Det extra brödet går utmärkt att frysa.