

# Recept från Sven o Pias samling

## Ingers filmjölksbröd

har jag fått av Inger Persson i Snogeröd, snabbt att göra (ingen jästid), och oväntat gott.

Tag fram alla ingredienserna i god tid och sätt ugnen på 175 °C.

### Degen:

2 dl Grahamsmjöl  
3 dl rågsikt  
1 dl grovmalet rågmjöl  
2½ dl havrekross (titta i hälsokosthyllan)  
1½ dl vetekli (kruska)  
2 dl vetegroddar (titta i hälsokosthyllan)  
3 dl vetemjöl  
1½-2 msk bikarbonat  
1 msk salt

1 liter filmjök  
2 dl mörk sirap (eller brödsirap)

### Förberedelser:

Smörj och bröa 2 st 1,5 liters avlånga formar.

### Beredningen:

Blanda alla torra ingredienser (mjöl, salt osv). Tillsätt fil och sirap, blanda väl, gärna med matberedare. Fördela i formarna.

In mitt i ugnen, och grädda i 75 min, eller pröva med trästicka om bröden är genombakade (pinnen skall då vara torr, när man dragit ut den).

### Tips:

Matberedare som klarar åtminstone deg på en liter degspad är bra att använda för inblandningen av vätskan.

Håller sig bra i flera dagar. Kan frysas.

Bakpulver kan användas istf bikarbonat - tag då dubbel mängd.

Experimentera gärna med mjölsorterna, russin, ev kryddor, osv.