

## **Lisbeths Grova Bröd**

1 dl Linfrö

3 dl Rågsikt

1 dl solroskärnor

2 tsk salt

2 dl Grahamsmjöl

5 tsk Bikarbonat

2,5 dl Rågkross

1,5 dl ljus sirap

2/3 dl grovt rågmjöl

1,5 dl Vetegroddar (ej nödvändligt)

5 dl Vetemjöl

1 l Lättfil

Allt blandas i en skål, sist lättfilen.

Smörj 2 st avlånga formar. Ingen jäsning. Sättes in i kall ugn.

Gräddas 1 timme o 45 min i 175gr längst ner i ugnen

Ät och njut