

Fillimpa

sön, 18/01/2015 - 14:06 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.1504

Dagens frukostbröd. Enkelt att göra, utan jäsning men lång gräddtid. Det här brödet tänker jag absolut göra igen.

Fillimpa

1 skiva (? pp/port)

5 dl vetemjöl

3 dl grahamsmjöl

4 dl rågsikt

2,5 dl rågkross

1 dl vetekli

1 tsk salt

4 dl blandade frön, tex krossad råg, linfrön, solros, hirs

4 tsk bikarbonat

2 dl mörk sirap, eller brödsirap

1 liter lättfil

(0,5 dl olja av raps eller solros)

Rör ihop alla torra ingredienser noga. Häll i sirap, (olja) och filen och blanda väl, till en lös och klibbig smet.

Häll i smeten i två smorda och bröade avlånga formar. Grädda i nedre delen av ugnen i 175 grader, c:a 100 minuter.

Låt smaka!!

Källa till webbadress: <http://www.xn--din-rna.se/blogg/fillimpa>

Länkar:

[1] <http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>