



20 port

Ingredienser

2,0 dl Havregryn
5,0 dl Dinkelmjöl fullkorn (SLV)
1,0 tsk Salt havssalt u. jod (SLV)
4,0 tsk Bakpulver (SLV)
1,0 dl Linfrö hela (SLV)
2,0 msk Honung (SLV)
1,0 st Äpple m. skal medelstort (SLV)
1,0 st Morot medelstor
5,0 dl Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla
1,0 msk Sesamfrö u. skal (SLV)
1,0 msk Pumpafrö (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Receptet blir en limpa i brödform.

1. Sätt ugnen på 200 grader. Lägg bakplåtspapper i en brödform.
2. Blanda havregryn, dinkelmjöl, havssalt, bakpulver och linfrö i en skål.
3. Riv morot och äpple och blanda tillsammans med kvarg och honung i en annan skål och rör sen samman med de torra ingredienserna.
4. Tryck ut smeten i formen och dekorera med sesamfrön och pumpakärnor.
5. Grädda i 45-60 minuter.

TIPS

- a) Kvargen går bra att byta ut mot filmjolk eller yoghurt.
b) Bakpulvret går bra att byta ut mot bikarbonat. 1 tsk bikarbonat motsvarar 2 tsk bakpulver.
c) Välj de frön du gillar och har tillgång till. Du kan också tillsätta nötter eller mandel.

Näring per 100 g

190 kcal

9,4 g protein

4,4 g fett

25,9 g kolhydrater

Näring per portion

116,2 kcal

5,7 g
protein

2,7 g fett

15,8 g
kolhydrater

