

# Rödbetsbröd

Med linser och solrosfrön.



175 ° 1,5 tim.

Ett enkelt och saftigt bröd utan knådning och jästider.

Bara att röra ihop och stoppa in i ugnen.

- 7 dl vetemjöl
- 4 dl grahamsmjöl
- 2 dl rågmjöl
- 2 tsk salt
- 2 dl solrosfrön
- 2 dl linser
- 1 msk bikarbonat
- 2 dl grovrivna råa rödbetor
- 1 liter lättfil
- 2 dl mörk sirap

1. Spröa två limpformar (normalstorlek ca 1,5 liters form)
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Rör noggrant ner rivna rödbetor, fil och sirap och häll smeten i formarna.
4. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 1,5 tim. i 175 grader.
5. Sätt ev. in en plåt ovanför mot slutet, så brödet inte blir för mörkt.