

på tallriken

**Nyttigt, nötigt, fröigt, fruktigt och alldeles underbart gott bröd
samt en färskost på filmjolk**



Ett bröd/ en brödform

- 2 ½ dl havregryn
- 2 ½ dl sötmandel och/ eller hasselnötter
- 2 ½ dl valnötter
- 3 dl hasselnötsmjöl eller mandelmjöl
- 2 ½ dl solrosfrön
- 2 dl torkade frukter eller bär (Vi använde fikon och aprikoser. Andra förslag: russin, plommon, tranbär)
- 6 ägg
- 1 msk kokosolja
- 2 tsk salt
- Lite pumpakärnor som dekor

Färskosten:

- 4 dl filmjolk (3 % fett)

Förslag på smaksättningar:

- Färska örter, t ex gräslök, basilika, oregano.
- Vitlök
- Soltorkade tomater
- Pepperrot

Gör så här:

Brödet:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda havregryn, mandlar, (ev hasselnötter), valnötter, mjöl, solrosfrön, salt och torkad frukt och/ eller bär i en skål. Mandlarna och valnötterna kan vara hela, medan större torkade frukter (t ex fikon, aprikoser, plommon eller vad man väljer) kan delas på hälften.
3. Tillsätt äggen kokosoljan och blanda till en smet. Håll upp i en brödform klädd med bakplåtspapper.
4. Strö gärna lite pumpakärnor över brödet.
5. Grädda mitt i ugnen ca 40 minuter.
6. Låt svalna på galler utan att täcka över.

Färskosten:

Gör så här:

1. Täck en skål med en bakduk eller annat tyg, först duken runt skålen med hjälp av ett gummiband.
2. Häll filmjölken i duken och ställ in i kylan, låt stå över natten.
3. Vätskan rinner ner i skålen och kvar i duken är en färskost som du smaksätter efter tycke och smak.