

Marres super goda & nyttiga limpa



1 bröd

2 dl havregryn

5 dl siktat dinkelmjöl

1 dl linfrön

1 dl russin eller aprikoser

1 dl grovt hackade nötter eller solroskärnor

2 tsk bikarbonat

4 nypor havssalt

4 dl naturell yoghurt

1 st rivet äpple

3 msk honung

Blanda alla torra ingredienser först.

Rör sedan i äpple, yogurt och honung.

Häll smeten i en smörad brödform. Strö gärna över lite solroskärnor och linfrön på toppen.

Grädda i 175 grader C längst ned i ugnen i ca 1 timme och 20 minuter. Kontrollera brödet med bakspett, om det är torrt är brödet klart.