



Rågbröd (bikarbonat)

till ett bröd (du kan med fördel dubbla satsen och göra två bröd)

3,5 dl (160 g) rågsikt
1,5 dl (100 g) rågmjöl fullkorn
1 dl (60 g) bovetemjöl (kan ersättas med mera rågsikt)
1 1/2 tsk bikarbonat
1 tsk havssalt
drygt 1 dl hela hasselnötter (kan ersättas med t.ex. pumpakärnor om du är allergisk)
drygt 1 dl solrosfrö
4 msk linfrö
drygt 1 dl torkade fikon eller aprikoser
...
1 äpple, rivet
3 msk lönnsirap
5 dl naturell yoghurt
...
pumpafrön och rågmjöl att strö ovanpå

- 1) Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en avlång brödform med smör eller kokosolja och "bröa" med sesamfrö.
- 2) Blanda alla torra ingredienser i en stor bunke. Tillsätt äpple, lönnsirap och yoghurt och blanda till en jämn smet.
- 4) Fördela den kladdiga smeten i bakformen och jämna eventuellt till ytan lite. Strö över pumpafrön och rågmjöl.
- 5) Grädda brödet i nedre delen av ugnen i 60 minuter. Sänk sedan temperaturen till 175 grader och grädda ytterligare 30 minuter.

Brödet håller sig upp till fem dagar inlindat i en kökshandduk.

OBS! Nötter och torkad frukt behöver inte hackas - bara tillsätt dem som de är.

...



Glutenfritt bröd (bikarbonat)

till ett bröd

2 dl (90 g) amarant- eller quinoamjöl
1,5 dl (60 g) glutenfritt havremjöl
1,5 dl (80 g) fullkornsrismjöl
1 dl (60 g) bovetemjöl
1 1/2 tsk bikarbonat
1 tsk havssalt
2 tsk fiberhusk
drygt 1 dl hasselnötter (kan ersättas med t.ex. pumpakärnor om du är allergisk)
drygt 1 dl solrosfrö
4 msk linfrö
drygt 1 dl torkade fikon eller aprikoser
...
1 äpple, rivet
3 msk lönsirap
5 dl naturell yoghurt
...
pumpafrön och bovetemjöl att strö ovanpå

- 1) Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en avlång brödform med smör eller kokosolja och "bröa" med sesamfrö.
- 2) Blanda alla torra ingredienser i en stor bunke. Tillsätt äpple, lönsirap och yoghurt och blanda till en jämn smet.
- 4) Fördela den kladdiga smeten i bakformen och jämna eventuellt till ytan lite. Strö över pumpafrön och bovetemjöl.
- 5) Grädda brödet i nedre delen av ugnen i 60 minuter. Sänk sedan temperaturen till 175 grader och grädda ytterligare 30 minuter.

Ett glutenfritt bröd är lättast att skiva om det fått svalna helt. Brödet håller sig upp till fem dagar inlindat i en kökshandduk.

OBS! Nötter och torkad frukt behöver inte hackas - bara tillsätt dem som de är.



Färsk getost

blir ca 175 g färdig ost

1 liter getmjölk
1 msk ostlöpe
2 msk citronjuice
havssalt

- 1) Värm mjölken till 25° C. Rör ned ostlöpe och citronjuice, sätt på lock och låt dra en timme.
- 2) Klä ett durkslag med ostduk och sila vätskan därigenom (över en skål eller diskhon). Samla hörnen på ostduken så att det blir som en liten påse. Knyt ihop och häng för att droppa av ett par timmar (använd kranen över diskhon eller ett dörhandtag med en hink/skål under). Massan skall vara tjock och fast, men vill du ha den ännu fastare kan du låta den hänga någon timme till.
- 3) Tippa över osten i en liten skål och smaksätt med salt. Blanda försiktigt. Täck med lock eller plastfolie och förvara i kylskåp.

Njut osten med ditt nybakade bröd, lite olivolja och timjan/ärtskott/groddar.