



Valnötsbröd



Ingredienser:

4 små limpor, ca 40 skivor

50 g jäst

6 dl vatten 37 grader

2 tsk salt

2 msk olivolja

1 msk sirap

100 g torkade fikon

75 g valnötter, gärna rostade för mer smak

2 dl rågkross

Ca 5 dl Lantbrödsmjöl, 4 sädeslag

Ca 1 liter vetemjöl special

Kcal per skiva: 118

Valnötsbröd med fikon

Gör så här:

1. Smula jästen i en bunke och tillsätt vattnet, rör om tills jästen har löst sig.
2. Blanda i salt, olja och sirap.
3. Skär fikonen i små bitar och grovhacka valnötterna, blanda ner i degvätskan.
4. Tillsätt rågkrossen, Lantbrödsmjölet och sist vetemjölet.
5. Låt degen jäsa under bakduk i ca 30 min.
6. Ta upp degen på lätt mjölat bakbord och dela den i fyra bitar.
7. Knåda och forna degen till fyra små limpor och lägg dem på bakplåts-pappersklädd plåt.
8. Låt degen jäsa i ytterligare 30 min under bakduk.
9. Sätt ugnen på 200 grader.
10. Pensla brödet med lite kallt vatten och snitta dem med vass kniv.
11. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 35 minuter.
12. Låt bröden svalna på galler.