

Inhandlingslista

Frukt och nötbröd

(från Allt om Mat)

Ingredienser

- 300 g torkade frukter och bär, t ex äpplen, aprikoser och blåbär
- 300 g blandade nötter, t ex solrosfrön, pumpakärnor och cashewnötter
- 2 dl grovt rågmjöl
- 4 dl dinkelsikt (240 g)
- 2 tsk bikarbonat
- 2 tsk salt
- 5 dl yoghurt, naturell