

## Fillimpa

sön, 18/01/2015 - 13:06 □ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

### **Veckans mattips, v.1504**

Dagens frukostbröd. Enkelt att göra, utan jäsning men lång gräddtid. Det här brödet tänker jag absolut göra igen.

#### **Fillimpa**

1 skiva (? pp/port)

*5 dl vetemjöl*

*3 dl grahamsmjöl*

*4 dl rågsikt*

*2,5 dl rågkross*

*1 dl vetekli*

*1 tsk salt*

*4 dl blandade frön, tex krossad råg, linfrön, solros, hirs*

*4 tsk bikarbonat*

*2 dl mörk sirap, eller brödsirap*

*1 liter lättfil*

*(0,5 dl olja av raps eller solros)*

Rör ihop alla torra ingredienser noga. Häll i sirap, (olja) och filen och blanda väl, till en lös och klibbig smet.

Häll i smeten i två smorda och bröade avlånga formar. Grädda i nedre delen av ugnen i 175 grader, c:a 100 minuter.

Låt smaka!!

**Källa till webbadress:** <http://xn--din-rna.se/blogg/fillimpa>

#### **Länkar:**

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>