



## Limpa med solrosfrön

Antal: recept\_2018\_09\_18\_12

Sugen på lite bröd, men trött på alla fabriksstillverkade alternativen? Ingen fara, du kan snabbt och lätt baka ditt eget bröd. I detta recept bjuder vi på en enkel men god limpa, spetsad med solrosfrön.

Pris: 1 kr

3 dl varmt vatten (ca 42 grader)  
2 tsk torrjäst  
2 msk lönnsirap  
1 tsk salt  
Ca 6 dl vetemjöl  
Ca 2 dl grahamsmjöl  
Ca 5 msk solrosfrön

Värm vattnet fingervarmt, ca. 42 grader.

Blanda vatten med torrjäst, salt, socker och låt stå i ca. 10 min tills det bildas lite skum på toppen av vätskan.

Arbeta in mjölet i omgångar, du behöver inte knåda den, rör med träsked. Ha i solrosfröna.

Mjöla degen och forma till en limpa, lägg limpan på en plåt med bakpapper.

Mjöla limpan lätt och strö lite mer solrosfrön ovanpå, täck med bakhandduk. Låt stå i ca. 15 min medan du värmer upp ugnen till 225 grader.

Baka brödet mitt i ugnen i 15-20 min. Ta ut och låt svalna.

Servera med ditt val av pålägg, t.ex. avokadoröra, grönsaker, m.m. Gillar du inte grahamsmjöl, byt ut det till bara vetemjöl.