

## Lena Öhmans läckra bröd 15 mars

### **FAVORIT I REPRIS:**

Recept på Helags grova bröd:

1 liter fil och 2–3 rivna äpplen  
blandas i en skål.

I en annan skål blandas  
13 dl vetemjöl, 4 dl havregryn,  
2 dl linfrö, 2 dl solrosfrö,  
2 tsk salt, 2 dl russin  
och 5 tsk bikarbonat.

Blanda ihop innehållet i de  
båda skålarna. Lägg degen på  
en plåt med bakplåtspapper.  
Platta ut. Grädda i 175 grader  
i en timme och tio minuter.