

# VECKANS FAVORITER

## NATURLIGT GLUTENFRITT VALNÖTS- ELLER LINFRÖBRÖD

Recept av: Katarina Wiik

### INGREDIENSER

4 dl hela linfrö

Gunnarshögs gård, KRAV

2 msk psyllium Urtekram

1 tsk bikarbonat  
Naturkosmos

½ tsk salt Rosa salt från  
Anderna

4 dl valnötter Eko, ursprung  
Moldavien alternativt 4 dl  
linfrö

150 g Kvarg Wapnö  
6 st ägg

### GÖR SÅ HÄR:

Rör ihop de torra  
ingredienserna.

Rör sedan ner kvarg och  
ägg till en jämn smet.

Klä en avlång brödform  
med bakplåtspapper  
eftersom det är en ganska  
kladdig smet.

Grädda på nedersta falsen i  
ugnen på 175 grader C i 80  
minuter.

Låt svalna och skiva sedan  
upp i tunna skivor som  
förvaras i frysen.

Eftersom brödet  
inte innehåller  
konserveringsmedel och  
spannmål så klarar det inte  
att ligga framme, möjligtvis  
i kylskåp mindre än en  
vecka

### TIPS!

Om du vill baka bröd utan  
nötter eller är allergisk så  
byt ut valnötterna mot lika  
mycket linfrö.

Det går även att byta ut  
valnötterna mot andra  
nötter och/eller frön ex  
hasselnötter, pumpafrön  
och solrosfrön.