

Filmjölksbröd i långpanna



Portioner: 1 långpanna

Ugnstemperatur 100°C + 150°C

Ingredienser:

- 1 liter långfil
- 1 kg rågsikt (550gr)
- 4 dl sirap
- 3 tsk bikarbonat
- 3 tsk bakpulver
- 1 fp brödkrydda (16gr)

Gör så här:

1. Rör ihop filen med allt utom mjölet. Blanda väl.
2. Arbeta ner mjölet.
3. Skrapa ner degen i en smord långpanna
4. Slå på ugnen på 100° och ställ in pannan på den understa valsen, grädda i 45 minuter.
5. Flytta upp pannan till mittersta valsen och höj temperaturen till 150° grädda ytterligare i 40 minuter.
6. Låt vila under bakduk.