

Frukt och nötbröd

1 dl grovt rågmjöl
6 dl kärnvetemjöl med fullkorn
1 dl grovhackade cashewnötter
1 dl hackade torkade aprikoser
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt
4 dl mild yoghurt
1 dl lingonsylt

Blanda ihop alla torra ingredienser. Tillsätt lingonsylt och yoghurt. Häll smeten i en smord form (1½ liter). Grädda 1 timme i 200 grader, (nedre delen). Låt svalna en stund i formen och sedan under duk.