

## Glutenfritt nöt och frö bröd

3 dl glutenfria havregryn (nakenhavregryn)

11/2 dl boveteflingor

4 msk kikärtsmjöl

1/2 dl linfrön

1/2 dl chiafrön

1 dl pumpakärnor

1 dl valnötter

1 dl hasselnötter

2 msk psylliumhusk

1-2 tsk fänkål

1-2 tsk ajwanfrön (kan uteslutas)

11/4 tsk salt

1/4 dl olivolja eller ghee eller kokosolja

1/2 l mjölk eller annan vätska

25 gr jäst

1 msk kokossocker

Blanda alla torra ingredienser

Blanda jäst, olivolja, socker och lite av degvätskan tills jästen är fördelad, blanda i resten av degvätskan, häll i allt till de torra ingredienserna.

Fördela till en slät deg och täck över. Låt stå i 2 timmar.

Dela degen till cirka 12 bollar och täck över, låt stå 40 minuter.

Grädda i mitten av ugnen cirka 20 minuter eller tills bröden är 100 grader.