

## Dinkelgrova

Räcker till 2 limpor Ugn 150°C

1 l kärnmjök

8 ½ dl dinkelmjöl, siktat

9 dl dinkelmjöl, fullkorn

2 dl solroskärnor

1 tsk brödkrydda

3 tsk bakpulver

5 tsk bikarbonat

1dl mörk sirap

Smörj två formar som rymmer cirka 2 liter. Blanda alla ingredienser i en stor skål. Degen ska vara lite lös. Häll degen i formarna. Grädda i ugnen på 150°C i cirka 75 minuter.