

Bovetelimpa med lingon

Ingredienser

- 2 dl krossat bovete
- 3 msk chiafrön
- 2 1/2 dl kokande vatten
- 2 1/2 dl lingon (färska eller frysta)
- 25 g jäst

Degvätska

- 3 dl fingervarmt vatten (37 gr)
- 2–4 msk råsocker eller honung
- 2 msk olivolja

Torra ingredienser

- 6 dl bovetemjöl
- 1 1/2 msk psylliumhusk
- 1 1/2 tsk brödkryddor
- 2 1/2 tsk salt
- Dekoration: Bovetemjöl + boveteflingor

Gör så här:

Lägg krossat bovete och chiafrön i en skål. Koka upp vattnet och häll över. Låt stå i 30 min.

Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Vänd ner lingonen i boveteröran.

Smula jästen i en bunke, häll över vatten, sötning och olja. Rör tills jästen lösts upp.

Tillsätt boveteröra och sedan de torra ingredienserna. Använd elvisp.

Smörj en 1 1/2 liters brödform med olja och klicka ut smeten. Toppa med lite bovetemjöl + flingor.

Låt jäsa i 45 minuter.

Grädda sedan i nedre delen av ugnen i 45 minuter.