Helges Loganbrød

Ingredienser:
500 g fuldkorns hvedemel
300 g alm. hvedemel
200 g groft rugmel
120 g sigtemel
130 g kokosmel
2 tsk. salt

100 g tørrede abrikoser
100 g hasselnødder
100 g rosiner

150 g margarine
5 dl mælk (evt. lidt mere)
100 g sirup
125 g druesukker

Næringsindhold pr 100 g ca.:	
Energi:	1360 kJ
Protein:	8 g
Kulhydrat	64 g
Fedt:	27 g

Fremgangsmåde:
Mel og salt blandes sammen i en stor skål.

Abrikoser, nødder og rosiner findeles i en hakkeskål (brug en foodprocessor eller lignende - se illustration).

Halvdelen af massen tages ud af hakkeskålen, mel fyldes i og blendes til det er blandet helt sammen.

Dette blandes sammen med melet og processen gentages på den resterende masse.

Smelt margarinen i en gryde under svag varme og tilsæt mælk, sirup og druesukker.

Alt blandes nu sammen og ältes grundigt igennem.
Dejen hviler i 30 min. Tænd ovnen på 180° C efter 15 min.

Bred dejen ud i et ca. 2 cm tykt lag på en bradepande med bagepapir, brug evt. en kagerulle til dette.

Brødet skæres i 6 x 3 stykker inden det bages (husk det - det er umuligt bagefter).

Bages i alm. ovn ca. 60 min. ved 180° C.
Lad brødet tørre i min. 48 timer.

Denne portion giver 18 stykker á ca. 125 g (svinder 10-12 % ved bagning), som rækker til ni hele måltider.

Opbevar brødet i stofposer eller kagedåser, da det ellers kan mugne. Skal brødet opbevares ud over to måneder skal det dybfryses.

KajakBloggen.dk