

## Kavring. 5-6st.

16 dl rågmjöl  
10 dl rågsikt  
4 dl vetemjöl  
12 dl mjölk 37\*  
50 g jäst  
1 msk salt  
2 dl sirap

Tillsätt något av följande:

3 dl solrosfrön  
2 dl vetekross  
2½ dl fullkorn av vete  
1½ dl fibrex

Lös jästen i degvätskan och gör en deg.(Ev.lite mer mjöl än vad som står ovan). Dela degen i 5(eller 6) ämnen och forma till längder.

Läggs i tomma 1 liters mjölkpaket som smorts med en droppe olja.

Bind om snören och lägg paketen på nedersta falsen i kall ugn. Sätt på ugnen 100\* i 8 ¾ tim.