

HELKORNBRØD (3 stk.)

1, 5 kg speltmel (Jeg brukte en blanding av finmalt, grovmalt og siktet mel)

3 ts mineralsalt

½ pk gjær

1 liter vann

500 g kokte helkorn emmer (evt. andre helkorn)



Dette brødet passer godt å bake om du har middagskorn-rester, ellers kan du koke 200 g helkorn i 1,5 liter vann i 1 times tid, og det vil bli cirka 500 g kokte korn. Sil av overskuddsvannet, og avkjøl kornet. Om du bløtlegger kornet over natten, vil fytinsyra brytes ned, og koketiden blir noe kortere.

FRAMGANGSMÅTE:

- Bland sammen alt det tørre. Bruker du fersk gjær, løser du den opp i vannet.
- Bland så vannet og de kokte helkornene sammen med de øvrige ingrediensene.
- Eltes i cirka 5 minutter. Bruk sakte fart, om du bruker maskin.
- La heve til cirka dobbel størrelse.
- Deigen vendes litt, før du har den oppi brødfornene.
- Jeg brukte 2-liters former. Har du former på 1,5 liter, kan du fordele deigen på 4 former.
- La deigen heve til nesten dobbelt størrelse i brødfornene.
- Stek brødene på 220 grader i 1 times tid.
- Brødene skal ha en sprø skorpe på undersiden, når de er ferdig stekt. Hvis ikke de har det, kan du steke dem litt lengre.