

NORSK URKORNBRØD (3 brød)

INGREDIENSER:

1 kg finmalt spelt, emmer eller dala landhvete
(Evt. noe siktet mel, om du ønsker et lysere brød)

½ kg grovmalt spelt, emmer eller dala landhvete

1,5 ss honning

1,5 ts tørrgjær

3 ts salt

0,75 dl matolje

Ca. 12 dl vann



FRAMGANGSMÅTE:

Bland sammen de tørre ingrediensene. Honningen løses opp i vannet. Om du ønsker å langtidsheve deigen over natten, eller mens du er på jobb (ca. 8 timer), løser du honningen opp i 1 dl lunken vann, og fyller på med resten kaldt vann og matolje. Start med oppgitt vannmengde, men om deigen virker tørr, kan du ha i litt mer væske. Ønsker du å ha en kortere heveprosess (2-3 timer), kan hele væskemengden være mer lunken. 24-30 grader er optimal temperatur. Ha væsken i melet. Eltes for hånd i 5 minutters tid, evt. på sakte fart i kjøkkenmaskin.

Dekk til deigen med plast eller bakeklede og la heve til dobbel størrelse.

Elt deigen litt, før du har den over i brødformene. Til denne oppskriften er det brukt 3 stk. 1,5 liters former. Forskjellig mel trekker litt ulik mengde vann, men dette skal være en litt løs deig, som du nærmest «heller» i brødformene. Husk å smøre formene godt, evt. legg litt bakepapir i bunnen på brødformene. Dekk til brødene mens de hever. Med så pass løs deig pleier jeg å tippe en gjennomsiktig plastboks over brødformene. Da slipper jeg at deigen kleber seg fast i plasten eller kjøkkenhåndkleet. Brødene heves til nesten dobbel størrelse. Stekes på 190 grader på nederste rille i 60-70 minutter, dvs. til brødene har en sprø skorpe. Kanskje vil du steke brødene noen ekstra minutter uten brødform til slutt, for å få en god og sprø skorpe. Steketiden avhenger av vannmengden og hvilken type brødformer du bruker. Om du har en løs deig, blir brødene saftige, men trenger lengre steketid. Tykke brødformer trenger også lengre tid i ovnen enn om du har tynne brødformer. Avkjøles på rist.

Lykke til! Håper det smaker 😊