

BERITS PØLSEBRØD: (16 stk)



INGREDIENSER:

- 500 g finmalt øko-spelt eller dala landhvet
- 3/4 ts mineralsalt
- 3 dl lunken helmelk (evt. vann om du ikke tåler melk)
- 1 ss honning
- 1/2 pk fersk gjær
- 2 egg
(eggene kan erstattes med 1 dl vann, men bruk da dobbel gjærmengde eller lengre hevetid)
- 4 ss Smøremyk Rapskokos, eller annet mykt smør

- 1 sammenvispet egg til pensling
- Noen sesamfrø til pynt

FRAMGANGSMÅTE:

- Bland mel og salt i en bolle
- Lunk melken, og løs opp honningen og gjæra i melka. Eggene vispes inn i væskeblandingen helt til slutt, når honningen og gjæra er løst opp.
- Bland væsken inn i det tørre, og elt til du har en smidig deig (3-4 min for hånd, eller på sakte fart med maskin)
- Dekk til deigen og la den heve til cirka dobbel størrelse (1 time, evt. litt lengre)
- Elt så smøret inn i deigen og del deigen i to deler. Hver del kuttes opp i 8 biter, som rulles ut til lange pølser (14-15 cm).
- Fordel deigpølsene på 2 bakepapirkledde stekebrett, og trykk dem litt flate. (ca. 1 cm tykke)
- La heve til nærmere dobbel størrelse, dvs. ca. 1 time under et bakeklede.
- Pensles med egg og pyntes med noen sesamfrø.
- Stekes til lett gyllenbrune, ca. 8-10 minutter på 225 grader midt i ovnen. (over- og undervarme)
- Hjemmebakte pølsebrød er kjempegode når de er nystekte, men tåler godt å fryses, og du får den samme gode ferske smaken ved å la dem tine i kjøleskap eller på kjøkkenbenken og varme dem noen minutter på 175 grader like før servering.

Flere gode oppskrifter med urkorn finner du på Berit Nordstrands blogg: www.beritnordstrand.no