



Speltbrød

Jeg er glad i å bake brød, ingenting slår nybakt brød til kveldsmat!

Kanskje det er flere som plutselig har tid til å bake brød om dagen?

Her er i alle fall oppskriften på mitt yndlingsbrød - et saftig og mettende brød, som holder seg lenge.



Ingredienser:

- 650 gram siktet speltmel
- 250 gram sammalt speltmel
- 60 gram solsikkekjerner
- 60 gram gresskarfrø
- 50 gram havregryn
- 100 gram linfrø
- 50 gram chiafrø (kan sløyfes)
- 1 ss salt
- 1 liter lunkent vann
- 1 pakke gjær



Fremgangsmåte:

Rør sammen alle ingrediensene i en løs deig.
La deigen heve i minst 30 minutter, gjerne lenger.

Hell så over deigen i to (evt. tre) godt smurte former
(jeg bruker å smøre med olje, har også litt olje oppå
deigen før den stekes.)

La deigen heve igjen, minst 45 minutter,
gjern til deigen fyller formene godt
– brødene hever ikke så mye i ovnen.

Stek i ca. 40 minutter på 225. grader.
Ta så brødene ut av formen og
stek videre 15-20 minutter