Frokostbrød med hvete, spelt og rug



Ingredienser

♥ 25 g gjær
♥ 6 dl lunkent vann
♥ 1 dl olivenolje
♥ 600 g hvetemel
♥ 200 g fint sammalt speltmel
♥ 200 g grovt sammalt rugmel
♥ 2 ts salt

Pensling og pynt:
♥ litt vann
♥ 2 ss grovt sammalt rugmel

Fremgangsmåte

Løs gjæren opp i lunkent vann. Tilsett oljen. Ha så i mel og salt.

Elt deigen i kjøkkenmaskin med eltekrok i 10-15 minutter på middels hastighet.

Hev deigen lunt i 1 time.

Finn frem 2 brødformer som rommer 1,5 liter. Smør dem med litt olje og legg gjerne bakepapir i bunnen av formene.

Slå deigen sammen og del den i to deler. Form hvert emne til brød og legg i brødformene. La brødene etterheve i 30-40 minutter.

Pensle lett over brødene med litt vann og dryss over litt grovt sammalt rugmel (dette er valgfritt, men jeg synes brødene blir lekrere å se på når de drysses med litt

mel før steking).

Stek brødene midt i ovnen ved 200°C grader vanlig over- undervarme eller ved 180°C hvis du foretrekker å bruke varmluft. Stek brødene i ca. 30 minutter.

Ta brødene ut av ovnen og hvelv dem ut av formene. La de avkjøles på rist i minst 20 minutter før du skjærer i dem.

Tips

♥ Blandingen hvetemel, fint sammalt hvetemel og grovt sammalt rug, gir et mellomgrovt brød. Ønsker du det finere, kan du bruke fint sammalt rugmel i stedet for grovt. Vil du derimot ha brødet grovere, kan du gjerne erstatte noe av hvetemelet med grovt sammalt hvetemel.

♥ Det går fint å bruke tørrgjær i stedet for fersk gjær. Da er fremgangsmåten at du først blander tørrgjæren med det tørre. Bruk da en halv pakke tørrgjær til denne oppskriften, som tilsvarer 25 g fersk gjær. Deretter tilsetter du lunkent vann og olje, og så starter du elteprosessen.

♥ Det er viktig at brøddeigen eltes lenge for at brødene skal heve seg fint under stekingen. Husk at vannet ikke må være for varmt (i underkant av fingervarmt), for da drepes gjæren. Dette er spesielt viktig når deigen eltes så lenge, fordi eltingen i seg selv også skaper varme. Pass dessuten på at saltet ikke kommer i direkte kontakt med gjæren.

♥ En test for at et brød er ferdig stekt, er å banke det lett på undersiden. Hvis det høres "hult" ut når du banker lett med fingeren, er brødet ferdigstekt.

♥ Ja visst er det nydelige med helt nystekt brød, men de ferdigstekte brødene bør avkjøles en stund før du skjærer i dem. Rett ut av ovnen, vil brødene virke litt deigete og "klamme", selv om de er ferdigstekte. Helst bør de stå og avkjøles på rist i 1 time før servering.

♥ Brød er fine å fryse!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/frokostbrod-med-hvete-spelt-og-rug