Grovbrød med kulturmelk (eltefritt)



Ingredienser

♥ 50 g gjær
♥ 8 dl lunkent vann
♥ 4 dl fint sammalt rugmel
♥ 4 dl grovt sammalt hvetemel
♥ 1 liter kulturmelk (skummet eller vanlig)
♥ 13 dl hvetemel
♥ 5 dl hvetekli (kruskakli)
♥ 1 dl linfrø
♥ 1 dl solsikkefrø
♥ 2 ts salt
♥ 2 ss olje

Pynt:
♥ 1 dl solsikkefrø

Fremgangsmåte

Finn frem en stor rørebolle. Løs opp gjæren i halvparten av det lunkne vannet. Bland i fint sammalt rugmel og grovt sammalt hvetemel.

Rør inn resten av vannet. Deretter kulturmelken.

Bland så inn hvetemelet og hvetekli sammen med linfrø, solsikkekjerner, salt og olje.

Rør godt med en sleiv. Det skal bli en løs deig, så det trengs ingen elting.

Dekk til bollen med et håndkle og la deigen heve i 1 time. Slå deigen sammen og la den heve i 30 minutter til.

Finn frem 3 brødformer som rommer 1,5 liter, spray dem med formfett og legg gjerne bakepapir i bunnen av formene.

Fordel deigen jevnt i formene. Deigen er klissete, men hvis du har vann på fingrene, går det lettere å trykke deigen jevnt utover. Dryss over solsikkefrø.

La brødene etterheve i formene i 30 minutter.

Stek de så nederst i ovnen ved 220°C i ca. 1 time.

Hvelv de stekte brødene ut av formene og la de avkjøles på rist i minst 1 time før du skjærer i dem.

Tips

♥ Jeg brukte skummet kulturmelk, men vanlig kulturmelk eller kefir kan også brukes.

♥ Merk at hvetekli er det samme som kruskakli.

♥ Det går fint å bruke 1 pk tørrgjær i stedet for 1 pk fersk gjær. Da er fremgangsmåten at du først blander tørrgjæren med det tørre og deretter tilsetter vann, kulturmelk og olje.

♥ 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.

♥ Brødene er fine å fryse!

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grovbrod-med-kulturmelk-eltefritt