Grovt kneippbrød med honning

Ingredienser



- ♥ 9 dl skummet melk (se tips)
- ♥ 50 g gjær
- ♥ 0,5 dl raps- eller solsikkeolje
- ♥ 0,5 dl flytende honning
- ♥ 3 ts salt
- ♥ 250 g grov sammalt hvetemel
- ♥ 500 g fin sammalt hvetemel
- ♥ 250 g fullkornshvetemel

Fremgangsmåte

Varm melken til den blir lunken. Løs gjæren opp i den lunkne melken.

Tilsett olje og honning. Bland saltet med noe av melet og ha i. Tilsett så resten av det sammalte hvetemelet (grov og fin) og fullkornshvetemelet.

Elt deigen i kjøkkenmaskin med eltekrok i 10-15 minutter på middels hastighet. Det skal bli en nokså løs deig.

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. Fordel deigen i formene og jevn til overflaten. La brødene etterheve i 30-45 minutter.

Stek brødene nederst i ovnen ved 200°C grader i ca. 40-50 minutter.

Ta brødene ut av ovnen og hvelv dem ut av formene. La de avkjøles på rist i minst 30 minutter før du skjærer i dem.

Tips

♥ Dette brødet ligner veldig på Grovt kneippbrød, men sukkeret er byttet ut med (litt mer) honning og en del av fint sammalt hvetemel er byttet ut med fullkornshvetemel. Fullkornshvetemelet er like grovt, men enda mer finmalt enn sammalt mel og gir derfor et litt mykere brød.

♥ I stedet for 9 dl skummet melk, kan du bruke 4 dl helmelk og 5 dl vann. Vil du har litt mer fett i brødet, kan du bruke 9 dl lettmelk.

♥ Det går fint å bruke tørrgjær i stedet for fersk gjær. Da er fremgangsmåten at du blander 1 pakke tørrgjær med det sammalte hvetemelet. Deretter tilsetter du de øvrige ingrediensene og starter elteprosessen.

♥ Det er viktig at brøddeigen eltes lenge for at brødene skal heve seg fint under stekingen. Husk at væsken ikke må være for varm (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/grovt-kneippbrod-med-honning