Grovt langpannebrød med frø



Ingredienser

♥ 50 g gjær
♥ 7,5 dl lunkent vann
♥ 1 ss flytende honning
♥ 2 ts salt
♥ 150 g grov sammalt hvetemel
♥ 200 g fin sammalt hvetemel
♥ 400 g hvetemel
♥ 200 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 2 ss linfrø (kan sløyfes)

Pynt:
♥ 0,5 dl solsikkekjerner
♥ 0,5 dl sesamfrø
♥ 0,5 dl gresskarkjerner
♥ 2 ss valmuefrø

Fremgangsmåte

Løs opp gjæren i en del av det lunkne vannet. Tilsett deretter resten av vannet og flytende honning.

Bland salt med grov og fin sammalt hvetemel og bland dette med det våte. Ha deretter i hvetemel, havregryn og linfrø (hvis du vil). Elt deigen med kjøkkenmaskin med eltekrok i 10 minutter. Hev deigen i 1 time.

Lag til et stykke bakepapir som passer i en stor langpanne (ca 30 x 40 cm), og legg det på bakebordet. Velt deigen ut på bakepapiret. Klapp deigen lett utover med

fingrene. Ha litt ekstra hvetemel på deigen og kjevle den ut til en jevn firkant. Du trenger ikke å kjevle deigen helt ut i kantene. Løft bakepapiret med det utkjevlede deigen opp i en stor langpanne.

Skjær deigen opp i ruter med et pizzahjul. Etterhev deigen i 1 time.

Pensle over deigen med vann og dryss forskjellige typer frø på hver rundstykke-firkant.

Stekes nederst i ovnen ved 200°C i ca. 30-40 minutter, til rundstykkene er gylne i fargen og gjennomstekte.

Avkjøles litt før rundstykkene løftes ut av langpannen og skjæres fra hverandre med en kniv.

Tips

♥ Som du ser på bildet, kjevlet jeg ikke deigen helt ut i kantene på langpannen. Jeg synes det gir passe tykkelse på rundstykkene. Hvis du kjevler deigen ut tynnere, holder det nok med 30 minutter steketid.

♥ Med den størrelsen jeg kjevlet ut deigen til, synes jeg det ble passe store rundstykker da jeg delte leiven i 20 stk. Det er selvagt ikke noe i veien for å dele opp deigen i mindre stykker slik at du får flere rundstykker.

♥ Rundstykkene er fine å fryse!

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grovt-langpannebrod-med-fro