Eltefritt speltbrød med kjerner og frø



Ingredienser

- ♥ 450 g speltmel
- ♥ 200 g sammalt speltmel
- ♥ 50 g havregryn
- ♥ 50 g solsikkekjerner
- ♥ 50 g sesamfrø
- ♥ 50 g linfrø
- ♥ 25 g chiafrø
- ♥ 1 ss salt
- ♥ 0,5 pakke tørrgjær (ca 6 gram)
- ♥ 7 dl lunkent vann

Fremgangsmåte

Bland fint og sammalt speltmel i en bolle.

Finn frem havregryn, kjerner og frø.

Bland dette lett sammen og ta til side 3 ss av blandingen (dette skal strøs oppå brødet som pynt).

Hvis du vil, kan du ha resten av blandingen med havregryn, kjerner og frø i en food processor og knuse så dette blir helt finkornet. Liker du derimot hele kjerner og frø i brødet, har du blandingen bare rett i bollen med speltmelet.

Bland så inn salt og tørrgjær og bland godt så tørrgjæren fordeler seg fint i det tørre.

Ha så i lunkent vann og rør deigen raskt sammen med en slikkepott.

Velg gjerne en fin slikkepott fra IMK-serien, som jeg har gjort her...

Det skal bli en løs og klissete deig. La deigen heve i romtemperatur i 45 minutter.

Ha deigen deretter rett over i en stor, avlang brødform som rommer 2 liter. Spray gjerne formen lett med formfett og legg bakepapir i bunnen av formen. Bruk slikkepotten til å jevne ut overflaten av deigen som fortsatt vil være nokså klissete.

Dryss over blandingen av havregryn, kjerner og frø som du har holdt til side.

Etterhev brødet i romtemperatur i 30 minutter.

Stek brødet nederst i ovnen ved 225°C i 50 minutter. Løsne det fra formen og hvelv det forsiktig over på en stekeplate (se tips). Sett brødet tilbake inn i ovnen, men nå på midterste rille, og la det steke i 10-15 minutter til, eller helt til du ser at også undersiden av brødet får en tørr og fin skorpe.

La brødet avkjøles i minst 20 minutter med et klede over før du skjærer i det.

Tips

♥ Miksen av havregryn, kjerner og frø er veiledende, så bruk det du måtte ha for hånden, men slik at total mengde blir som angitt i oppskriften.

♥ Vær forberedt på at noe av frømiksen på toppen av brødet vil løsne når du hvelver brødet ut av formen, så det kan være praktisk å gjøre det over f eks en fjøl eller kum for å unngå kjerner og frø over hele kjøkkenet. Hvis du vil droppe kjerner og frø på toppen av brødet, er det såklart bare å gjøre det.

♥ Merk at dette er en nokså mettende brød, så det pleier å holde med 1-2 skiver av gangen. Brødet er imidlertid kjempefint å fryse! Skjær det gjerne i skiver og frys dem ned enkeltvis med et stykke matpapir mellom lagene, så kan du ta ut av fryseren akkurat det antall brødskiver du trenger av gangen.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/eltefritt-speltbrod-med-kjerner-og-fro