Enkle, eltefrie grovbrød



Ingredienser

- ♥ 150 g fullkornshvetemel
- ♥ 150 g fin sammalt hvetemel
- ♥ 100 g grov sammalt hvetemel
- ♥ 150 g store havregryn
- ♥ 50 g hvetekli / kruskakli
- ♥ 1 pk tørrgjær (se tips)
- ♥ 1 ss salt
- ♥ 100 g solsikkekjerner
- ♥ 600 g hvetemel
- ♥ 1 liter lunkent vann
- ♥ 0,5 dl olivenolje
- ♥ 1 ss honning eller lønnesirup

Fremgangsmåte

Bland de grove melsortene sammen i en stor rørebolle. Rør inn tørrgjær. Bland deretter inn salt og solsikkekjerner og så hvetemelet.

Mål opp lunkent vann (ca. 35°C) og rør inn olivenolje og honning (eller lønnesirup). Hell dette i bollen med det tørre og rør deigen godt sammen med en sleiv. Deigen skal bli temmelig klissete.

Smør 2 brødformer (som rommer 2 liter hver, se tips) og legg bakepapir i bunnen. Fordel deigen jevnt i formene og jevn til overflaten med fuktige fingre. Dryss eventuelt over noen havregryn eller solsikkekjerner til pynt.

La brødene heve lunt i 1-1,5 time.

Stek brødene midt i ovnen ved 220°C i 10 minutter. Skru så ned varmen til 200°C og stek brødene videre i 40 minutter. Ta brød ut av formene og legg dem opp ned på stekeplaten. Stek brødene i 5 minutter til så også undersiden blir godt stekt.

Ta brødene ut av ovnen og la de avkjøles på rist i minst 1 time før du skjærer i dem.

Tips

♥ Du kan bruke 1 pk fersk gjær (50 g) i stedet for 1 pk tørrgjær (13 pk). Fersk gjær bør røres ut i det lunkne vannet før det blandes med det tørre.

♥ Det er nokså mye væske i denne deigen, og det gir et bra resultat siden det er såpass mye grovt mel, havregryn og kli i deigen som sveller under stekingen. Hvis du bruker mindre grovt mel, må du også redusere noe på vannmengden.

♥ Jeg brukte her brødformer som rommer litt over 1,5 liter, men jeg anbefaler former som er litt større (2 liter). Hvis du bruker former som er 1,5 liter som jeg gjorde, må du være ekstra nøye på å steke brødene lenge nok slik at de blir helt gjennomstekte. Jeg gjorde som angitt i oppskriften, men lot brødene i tillegg ligge opp ned i ovnen i 10 minutter ekstra i ettervarmen etter at jeg slo av varmen på ovnen.

♥ 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. Jeg liker å bake brødene på kvelden og så pakke dem inn i hvert sitt kjøkkenhånkle til dagen etter.

♥ Brødene er fine å fryse, enten hele eller ferdig oppdelt i skiver.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/enkle-eltefrie-grovbrod