Eltefritt speltbrød (langtidshevet)

Ingredienser



♥ 700 g fint sammalt speltmel
♥ 300 g siktet speltmel
♥ 1 ts tørrgjær
♥ 3 ts salt
♥ 1 ss honning
♥ 7,5 dl vann

Fremgangsmåte

Ha melet i en stor bolle. Det må være god plass i bollen slik at deigen kan heve. Tilsett først tørrgjær og bland godt. Tilsett deretter saltet og bland også det godt inn. (Ikke tilsett gjær og salt samtidig fordi salt kan ødelegge heveegenskapene til gjær ved direkte kontakt.)

Løs opp honningen i 2 ss av vannet som varmes. Bland dette med resten av vannet som skal være romtemperert eller kaldt. Ha væsken i bollen med det tørre. Rør deigen raskt sammen med en slikkepott.

Dekk til bollen med plastfolie og la deigen stå og heve på kjøkkenbenken i romtemperatur i 8-16 timer.

♥

Smør 2 brødformer som rommer 1,5 liter hver, og dekk bunnene med bakepapir. Fordel den hevede deigen jevnt i de to formene uten å slå ut for mye av luften i deigen.

La deigen etterheve i formene i ca. 2 timer.

♥

Stek brødene midt i ovnen først ved 220 °C i 10 minutter. Reduser deretter temperaturen til 200 °C og stek brødene videre i 30-40 minutter til, til de er gjennomstekte.

Hvelv de stekte brødene ut av formene og la de avkjøles i minst 1 timer før de skjæres i.

Tips

♥ Mengden tørrgjær i oppskriften er liten fordi deigen skal langtidsheves. Hvis du derimot ønsker å bake ut brødene etter bare 1 times heving, må du øke mengden tørrgjær til 1 pakke (12 gram). Se også oppskrift på **Enkle, eltefrie grovbrød**, som ikke langtidsheves.

♥ 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/eltefritt-speltbrod-langtidshevet