Skappelbrød (Eltefritt speltbrød med frø)



Ingredienser

♥ 650 g siktet speltmel
♥ 250 g fin sammalt speltmel
♥ 1 pakke tørrgjær (ca 12 gram)
♥ 1 ss salt
♥ 60 g solsikkekjerner
♥ 60 g gresskarkjerner
♥ 50 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 50 g sesamfrø
♥ 50 g chiafrø
♥ 100 g linfrø
♥ 1 liter lunkent vann

Pynt:
♥ 30 g gresskarkjerner

Fremgangsmåte

Bland fint og sammalt speltmel godt sammen med tørrgjær og salt. Ha dette i en stor bakebolle.

Finn frem havregryn, kjerner og frø. Ha dette i bollen med det tørre.

Ha så i lunkent vann og rør deigen raskt sammen for hånd med en sleiv eller lignende (det trengs ingen kjøkkenmaskin). Det skal bli en løs og klissete deig. Dekk til bollen med et kjøkkenhåndkle, og la deigen heve i romtemperatur i 30 minutter.

Finn frem 2 brødformer (som rommer 1,5 liter hver), spray dem lett med formfett, og legg bakepapir i bunnen av formen. Fordel deigen i formene. Bruk en slikkepott eller en skje fuktet med vann til å jevne ut overflaten av deigen som fortsatt vil være nokså klissete.

Dryss over gresskarkjerner til pynt.

Etterhev brødene i romtemperatur i 45 minutter.

Stek brødene midt i ovnen ved 225°C i 40 minutter.

Løsne brødene fra formen og hvelv dem forsiktig over på en stekeplate, så de blir liggende opp ned Sett brødene tilbake midt i ovnen, og stek dem videre ved 225°C i 15-20 minutter til, helt til du ser at også undersiden av brødet får en tørr og fin skorpe.

La brødene avkjøles i minst 20 minutter med et klede over før du skjærer i dem.

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.

♥ Hvis du vil ha finere (og mer barnevennlige) brød, kan du kjøre blandingen med havregryn, kjerner og frø i en food processor til blandingen blir finkornet. Liker du (som meg) derimot hele kjerner og frø i brødene, har du blandingen bare rett i bollen med speltmelet, slik jeg har gjort her.

♥ Brødene er fine å fryse!

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

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