# Sunnmørsbrød

### Ingredienser




- ♥ 50 g gjær (se tips)
- ♥ 0,5 dl lys sirup
- ♥ 12 dl lunkent vann
- ♥ 1 ss sukker
- ♥ 200 g grovt, sammalt hvetemel
- ♥ 200 g grovt, sammalt rugmel
- ♥ 100 g havregryn (små, lettkokte)
- ♥ 3 ss olivenolje
- ♥ 1 ss salt
- ♥ 1300 g hvetemel

### Fremgangsmåte

Smuldre gjæren i en stor bakebolle. Løs opp sirupen i 2 dl varmt vann. Bland dette så med resten av vannet og pass på at temperaturen på væsken ender opp med å bli lunken (fingervarm). Ha sirupvannet i bakebollen sammen med sukkeret og rør til gjæren løser seg opp. Bland så inn grovt hvetemel, grovt rugmel og havregryn. Tilsett olje og salt. La blandingen stå og svelle i 15 minutter.

Ha den løse deigen i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Tilsett hvetemelet og elt deigen godt i 5-10 minutter.

Del deigen i 3 jevnstore deler og form til avlange brød (det skal ikke være nødvendig med ekstra mel til utbakingen). Legg leivene i brødformer som rommer 1,5 liter hver, og som har bakepapir i bunnen. La brødene stå og heve lunt i formene i 1 - 1,5 time.

Pensle over brødene med vann og snitt dem lett på toppen. Stek brødene ved 180°C i 50 - 60 minutter, til de er gjennomstekte. Ønsker du ekstra god og sprø skorpe på brødene også på undersiden, kan du ta de stekte brødene ut av formene og så og steke dem i noen minutter ekstra opp ned.

### Tips

♥ Det går fint å brukt 1 pk tørrgjær (12 gram) i stedet for 50 g fersk gjær. Bland i så fall tørrgjæren med det grove melet, og følg for øvrig oppskriften som angitt.

♥ Jeg har brukt former som rommer 1,5 liter. Det går også fint å bruke brødformer som rommer 2 liter hver (da pleier 50 minutter steketid å være nok).

♥ Test gjerne med et termometer om brødene er ferdigstekte. Kjernetemperatur på et gjennomstekt brød er 96 - 97°C når det tas ut av ovnen.

♥ Sunnmørsbrødene er veldig fine å fryse!

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

---

**Source URL:** https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sunnmorsbrod