

Dinkelbaguette

Med en sammanlagd jäsningsstid på två timmar slår den här baguetten det mesta i brödväg. Även du som t ex undviker bröd av vetemjöl pga dess glykemiska index kan med gott samvete unna dig detta.

Det här behöver du:

5 dl kallt vatten

25 g jäst

1 msk olja

1 ägg (kan uteslutas)

2 tsk salt

15 dl (ca) dinkel-sikt

Rör ut jästen i det kalla vattnet. Tillsätt oljan, saltet, ev. ägget och ca 13 dl mjöl. Arbeta degen länge så att den blir smidig.

Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek i ca 1,5 timme.

Arbeta ner degen och låt jäsa ännu en gång i bunken. Ta upp degen på mjölat bakkbord och forma till baguetter. Låt jäsa på smord plåt i 30 min. Grädda ca 15 min i 250 grader.

Låt svalna under bakduk på galler.