

Grovbröd, Fyra fina frön

Till 2 st fullkornsbröd

Du behöver:

Dinkelflingor eller hela korn

Solroskärnor

Linfrö

Fänkål, hel (krydda)

Salt

Brödsirap

Jäst

Dinkel - fullkorn

Dinkel - sikt

Flytande margarin

Ta fram:

Degskål, måttats, litermått, kastrull, träsked, gummi-skrapa, 2 bakformar, brödpensel

Mät upp och håll i degbunken:

3 tsk Fänkål, hel (krydda)

3 dl Dinkelflingor eller hela korn

2 dl Solroskärnor

1 dl Linfrö

Häll 8 dl vatten i en kastrull. Låt vattnet koka upp. Håll det kokande vattnet över ingredienserna i degskålen. Blanda väl. Lägg en tallrik över skålen och låt stå för att svälla till nästa dag.

Lägg de återstående ingredienserna i degskålen:

1 pkt jäst

2 tsk salt

2 mskl sirap

3 dl Dinkel - fullkorn

7 dl Dinkel - sikt

Arbeta degen smidig. Den ska vara ganska lös.

Lägg bakduk över degskålen och låt degen vila 60 minuter. Sätt ugnen på 200 °. Pensla brödformarna med flytande margarin. Håll degen i brödformarna. Fördela degen så att det blir lika mycket i formarna. Låt degen jäsa ca 30 minuter tills degen når kanten på formen. Grädda bröden i nedre delen av ugnen. Sätt klockan på 45 minuter. Stäng av ugnen. Låt bröden stå kvar ytterligare 15 minuter. Ta ut bröden ur formarna. Låt dem kallna på bakgaller under bakduk.

©Anette Kruse