

Surdegsbröd med frön och korn



50 port

Ingredienser

9,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
3,0 dl Mathavre ej kokt
2,0 dl Russin (SLV)
1,0 förp Jäst färsk (SLV)
2,0 msk Havssalt (SLV)
300,0 gram Surdeg av råg
1,5 dl Linfrö hela (SLV)
1,5 dl Solrosfrö (SLV)
0,5 dl Rapsolja (SLV)
300,0 gram Rågmjöl fullkorn (SLV)
700,0 gram Vetemjöl berik (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Koka upp vattnet och häll över mathavre (eller matvete, matkorn, sköljt bovete) och russin. Låt stå minst 2 timmar, gärna över natten.
2. Tillsätt resten av ingredienserna och bearbeta ca 10 min till en lite kladdig deg. Degen är "tungjobbad" så kör gärna med degmaskin på låg fart eller med elvispens degkrokar. Låt jäsa ca 2 timmar.
3. Häll ut på mjölat bakkbord, dela i tre lika delar och forma till limpor. Lägg i smorda formar och låt jäsa till dubbel storlek, ca 40-50 min.
4. Grädda i 175 grader i 50-60 min. Vänd gärna upp dem ur formen de sista 10 minuterna.

TIPS

- a) Det går bra att jäsa och grädda brödet utan form också, men då behövs två ugnsplåtar.
- b) Man kan också göra portionsbröd av degen. Grädda då i något högre temperatur och kortare tid, exempelvis 225 grader i ca 15 minuter.

Näring per 100 g

226 kcal

6,1 g protein

6,1 g fett

33,8 g kolhydrater

Näring per portion

127,8 kcal

3,5 g
protein

3,4 g fett

19,1 g
kolhydrater

