

Godt grovt Morfarbrød med byggmel.

Oppskriften gir 4 brød

200 g	sammalt rug, grov
200 g	sammalt hvete, grov
200 g	sammalt rug, fin (eller rugmel)
150 g	havrekli
100 g	byggmel
100 g	havregryn, lettkokte
100 g	linfrø
100 g	solsikkefrø
50 g	sesamfrø
50 g	hvetekim
850 g	hvetemel, fint
4 ts	salt
50 g	gjær
1,5 l	lettmelk eller annen melk lite fett i (alternativt tilsvarende mengde vann, men da må du også ha i 6 ss olje - solsikkeolje/rapsolje)
2 ss	Sirup

Fremgangsmåte:

Varm opp **melken** eller **vannet og oljen** til 37 gr. Rør inn sirupen. Løs gjæren opp i melken/vannet. Bruker du **tørrgjær** skal du **varme opp væsken til ca. 45 gr.** Da tar du tørrgjæret direkte i melblandingen.

Bland væsken i melblandingen og rør godt til en jevn, litt seig deig. Bruker du maskin så bruk elteklør og kjør på god fart i ca 5 min. til deigen er seig. Før du starter å elte eller kna, husk å sjekke at du har husket å ha i saltet. Sett deigen lunt til heving i 45 - 60 min. (avhengig av fart og varme). Den skal vokse til dobbelt størrelse.

Bak ut (elt godt) 4 store brød som legges i smurte former eller i langpanne kledd med bakepapir.

Etterhev minst $\frac{1}{2}$ time. Pensle brødene lett med lunket vann. Dryss på hvetemel eller annen "pynt" med en tesil. Når de er ferdig etterhevet, sett dem **forsiktig** i ovnen i **midtre rist**. Er du uforsiktig kan brødene falle sammen og bli tette og harde. Ikke smell med stekeovnsdør! De skal behandles med aktelse og en lett hånd.

De skal stekes ved **225 gr** i **ca 25 - 30 min**. Deretter senker du temperaturen til **200 gr** og flytter brødene ned til nedre rist i ovnen, for å sikre god undervarme. Stekes ytterligere **25 - 30 min**. Samlet steketid ca. 55 - 60 min. Hvis du vil ha ekstra stekeskorpe, kan du sette inn en skål med litt vann i ovnen, når du starter oppvarmingen og mens du steker brødene.

Når du nærmer deg timen så ta ut et brød og bank det på undersiden. Da skal du høre en hul lyd. Da er de ferdige. Hvis ikke, stek litt lengre. Avkjøl på rist. Er fine å fryse og smaker herlig til det meste.

Dette er en blanding som det tar litt tid å lage, siden det er mange ingredienser. I alt tar det 3 - 4 timer fra du starter til brødene er ferdige. Men det blir godt!