

Morfarbrød -5 korn

-et litt lettere brød, men med god smak, sundt og slik mormorer vil ha det.

Oppskriften gir 4 brød

400 g	grov malt spelt
200 g	siktet, fin spelt
200 g	byggmel
150 g	havregryn, lettkokte
750 g	siktet hvetemel
250 g	sammalt hvete, fin
100 g	sesamfrø
100 g	solsikkefrø
4 ss	helkorn knust hvete, grov malt
50 g	gjær
4 ts	salt
1,25 l	vann
2 ss	lys sirup
6 ss	Olje (soya, raps)

Fremgangsmåte:

Vei opp og legg alt det tørre i en bolle som settes i gang med elting på 1, slik at ingrediensene blander seg godt. Varm opp vann, olje og sirup til 42 gr.C ved bruk av tørrgjær. Ellers ved vanlig gjær, 37 gr. Hell væsken i melblandingen og sett maskinen på 3. La den blande det hele godt, ca. 6 min., til deigen blir seig.

La deigen heve i 45 min. Tøm den ut, elt deigen godt for hånd og lag 4 brødemner. Disse legges i former eller form brødene som du vil, og stek dem på plate. Når brødene er bakt ut, pensles de med lunket vann med en gang og du strør litt solsikkefrø på til pynt. Trykk frøene forsiktig fast i den fuktige overflata.

La brødene heve ca. 40 min. under et klede/håndkle. Stekes deretter i ovnen på 220 gr. på midterste rille i 30 min. Deretter skrur varmen ned til 200 gr. og platen med brødene settes på nederste rille i ovnen for god undervarme. Stekes ytterligere ca. 20-25 min. Total steketid ca. 55-60 min. Tas ut av form og avkjøl på rist.