



INGREDIENSER

Dag 1

500 g hvedemel
 50 g græskarkerner
 50 g groftvalset havre + lidt til at
 dyppe brødet i
 50 g solsikkekerner
 50 g grahamsmel
 50 g hørfrø
 15 g tørgær (el. 30 g alm.)
 25 g groft salt
 10 g ahornsirup (el. sukker)
 450 ml vand

FREMGANGSMÅDE

2 stk.

Dag 1

Vej alle ingredienserne af og kom dem i en skål. Ælt det godt sammen. (Evt. i en røremaskine med dejkrog i 8-10 minutter).

Kom dejen i en bøtte, der har 4-5 gange så stor volumen (for at dejen ikke kravler ud af bøtten om natten) og sæt den på køl til næste dag.

Dag 2

Tag bøtten med dej ud på bordet og lad den temperere i 2-2½ time.

Drys derefter mel ud på bordet, vend forsigtigt dejen ud på bordet og del den i to. Vend forsigtigt stykkerne i melet, tvist dem, og sæt dem derefter på en smurt plade. Lad brødene hvile i 10-20 minutter.

Forvarm ovnen til 200°C og bag brødene i 25 minutter.

Køl brødene af på en rist.