

Saftig speltbrød med gulrot og gresskarkjerner – hverdagsmagi!



Det er mye man kan prøve for å bli lykkelig her i livet, men jeg tror man kommer langt med litt hverdagsmagi. Personlig synes jeg for eksempel synet av en helt ordinær mann som spaserer raskere enn rushtrafikken, er vakkert. Selv den kjipeste morgen kan reddes hvis noen gidder å løfte hånden for å takke meg når jeg slipper de inn i køen. Forleden dag så jeg en gutt i elektrisk rullestol kjøre i full fart med vinden i håret, mens en tungpustet voksen sjanseløst prøvde å ta han igjen. Og det var så fint.. Noen ganger er det kanskje ikke fullt så lett å fange disse øyeblikkene, men det som aldri slår feil for meg er litt god, gammeldags gjærbakst. Overrask noen med disse nybakte brødene eller rundstykkene i helgen og jeg kan love deg at stemningen stiger flere hakk. God helg! ☐

Speltbrød med gulrot og gresskarkjerner:

(2 brød eller ca 20 rundstykker)

50 g fersk gjær, halver mengden om du har god tid

5 dl lettmelk, ca 37 grader

1 ts salt

1 ss honning

2 ss smeltet smør eller solsikkeolje

1 dl gresskarkjerner, evt halvparten solsikkekjerne

2 gulrøtter, skrelt og grovt revet

2 dl havregryn, lettkokte

350 g fin sammalt speltmel

350 g siktet speltmel

frø og egg til pensling

Ha gjær, salt, honning og melk i en bakebolle og la det stå i et par minutter. Tilsett resterende ingredienser og elt deigen i ca 5 minutter. (Juster melet. Deigen skal slippe bollen, men fortsatt være litt fuktig). La deigen heve til dobbel størrelse (ca 30 minutter om du bruker 50 gram gjær). Ha litt mel på kjøkkenbenken og tipp deigen ut av bollen. Del deigen i to og legg de i to smurte brødformer (jeg bruker smeltet smør) ELLER lag et brød og 10-12 rundstykker ELLER lag bare rundstykker som du legger på et bakepapirkledd stekebrett, evt smør brettet med smør. Etterhev i ca 30 minutter. Hvis du lager brød steker du det nederst i ovnen på 200 grader i 30-35 minutter. (Kjekt å pensle med egg og strø over frø først). Rundstykker pensler du og steker midt i ovnen på 225 grader i ca 10-12 minutter. Brød og rundstykker er ferdige når de har fått en gylden farge og en hul lyd når du banker lett på de. Avkjøl på rist.

