

# Godt nybakt år med nybakt brød!



Det er januar, julen er over, året er rent og blankt som en nyskurt kjøkkenbenk. Har du noen nyttårsforsetter? Jeg har mange og de fleste er hyggelige. Her har du et lite utvalg (i tilfeldig rekkefølge):

1. Lese mer på sengen
2. Invitere oftere venner på middag.
3. Bake enda flere brød og utforske nye meltyper.
4. Gå mer på kafé.
5. Rydde mer.
6. Rote mindre.
7. Være mer tilstede der jeg er.
8. Planlegge bedre.
9. Ha det mer morsomt.
10. Tenne flere stearinlys.

Siden å bake brød kan involvere punkt 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 og 10 startet jeg året med det. Dette hjertebrødet smaker helt fantastisk og er dessuten lekkert å sette rett på bordet sammen med en stor gryte rykende varm [suppe](#).

### **The love loaf:**

- 7 dl lettmelk, lunken
- 1 pk gjær
- 500 g siktet hvetemel
- 250 g sammalt hvete, fin
- 250 g sammalt rug, fin
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 100 g smør
- 1 stk egg til pensling
- vann til pensling

Ha melk, gjær, salt og sukker i en bakebolle og læ gjæren løse seg opp. Bruker du tørrgjær kan du ta dette rett i melet. Tilsett mel og elt deigen i kjøkkenmaskin i 5 minutter. Tilsett smøret i terninger og elt til alt smøret er blandet inn i deigen. Hev under plast til ca dobbel størrelse (ca en time). Ta deigen ut på melet bakebord og elt den lett sammen. Ta av litt av deigen til dekorhjertet på toppen. Kjevle den lille deigbiten en centimeter tykk. Skjær ut et hjerte med kniv eller stikk det ut med en pepperkakeform. Form resten av deigen til et stort hjerte på en smurt stekeplate. Pensle dekorhjertet med vann før det festes på brødet så sitter det bedre.



Sett ovnen på 225 grader. Etterhev under plast i 30 minutter. Pensle brødet (minus hjertet) med vann og strø over mel. Hjertet pensler du med egg, men ikke ha mel på. Stek brødet midt i ovnen i ca 20 minutter. Brødet skal ha en gylden farge og ha en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. Brødet kan fryses.



Oppskriften fant jeg hos [Opplysningskontoret for brød og korn](#).