

# Helkornbrød med helsprø skorpe



Vet du hva jeg har tenkt på i det siste? Jo, nemlig at det burde være nyttår litt oftere. Jeg merker det overalt, en slags positiv lagåndsstemning. *Dette skal vi klare, folkens.* Foreldre i barnehagen har mykere stemme selv om ungene slår seg vrang og alle har dårlig tid. Ingen forsyner seg av kakene på personalrommet og det er folk på treningssentrene igjen. Mange (meg selv inkludert) har tro på at ting kan endre seg, at vi kan forandre oss, at det er håp for menneskeheten hvis vi bare gir på litt og, ja... begynner på nytt. Ikke gi opp. Også når vi går på en smell, **særlig** når vi går på en smell.



Og nå må jeg snakke litt om dette brødet. Helkornbrødet med den beste skorpa i byen. Jeg bakte det for første gang forrige uke og forelsket meg. Men så husket jeg ikke akkurat hvor mye mel jeg hadde brukt, så jeg ville bake det igjen slik at du

også kunne få glede av det. Men neste gangen glemte jeg 2 dl hvetemel og brødet ble overhode ikke like flott. Det ble saftig og godt, men likevel. Skuffet måtte jeg prøve igjen et par dager senere og denne gangen glemte jeg jaggu havreklien! (Jepp, mange har fått brød av meg i det siste). Nok et delvis vellykket forsøk. Skulle jeg gi opp? Eller skulle jeg begynne på nytt. Jeg valgte det siste og du bør være glad for det, for å si det sånn. For dette brødet må du prøve! Jeg baker det med spelt, men bruk hvete om du helst vil det. Oppskriften er for øvrig inspirert av Bodil Nordjore.



### **Spenstig speltbrød:**

(2 brød)

- 4 dl skummet kulturmilk
- 5 dl vann
- 50 g gjær
- 1 dl havrekli
- 2 dl hele speltkorn (kan være vanskelig å få tak i, bruk evt hvete helkorn)
- 2 dl sammalt spelt, grov
- 2 dl sammalt spelt, fin

- 12 dl siktet speltmel (evt litt mer om deigen er for løs)
- 1,5 ts salt
- 1 ss honning
- smør til formene

Jeg begynner med å koke de hele speltkornene ca 5 minutter og la de svulle i en time. Renn godt av i en sil. Varm opp vannet litt og bland det med den kalde surmelken. Tilsammen skal det bli lunkent. Smuldre gjær i bakebollen og ha i væsken. La stå et par minutter. Tilsett alt melet og elt godt i 5 minutter. Ha i speltkornene, salt og honning og elt i 3 minutter til. Deigen skal være relativt løs. La etterheve i en time eller til dobbel størrelse. Sett på maskinen igjen og elt i 3 minutter. Deigen bør så vidt slippe bollen og ha litt spenst, tilsett evt litt mer siktet mel eller sammalt fin. Smør to brødfomer (2 liter) med smør. Fordel deigen likt på de to formene med en slikkepott eller tipp oppi. Sett brødene inn midt i ovnen, **ovnen skal være kald**. Sett temperaturen på 100 grader og ta tiden på 30 minutter. Etter en halvtime setter du ovnen på varmluft og skrur opp til 200 grader og steker i 40 minutter til. Hepp brødene ut av formen og avkjøl på rist.



