Kanongodt kneippbrød



Husker du hva du ville bli da du var liten? Jeg skulle redde verden. (Kun avløst av en liten periode da jeg ville bli frisør). Nå, mange år senere, er mine ambisjoner om å redde menneskeheten noe moderert. Voksenversjonen av meg selv innser jo at det er litt vanskeligere, og en litt større jobb, enn det jeg først trodde. Jeg forsøker heller å tro på at det går an å gjøre verden litt bedre hver dag. Dessverre føles det ofte som om jeg ikke lykkes. Da gjelder det bare å komme seg gjennom dagen med hode mer over vannet enn under, hvis du skjønner. Livet med to små barn og full jobb handler like mye om å redde hverdagen. Men i det siste har jeg fått god hjelp! Av Herr Kneipp Hjemmebakt. Har du møtt´n? Rund på smak, ikke for grov, godt likt av alle og med verdens beste skorpe. Passer utmerket i matboksen. Superenkel å ha med å gjøre. Inviter han hjem, så skjønner du hva jeg mener.



En kul kneipp:
(2 store brød)

800 g hvetemel/spelt
100 g sammalt rug, fin
100 g sammalt hvete/spelt, grov
20 g salt
50 g flytende honning
60 gram usaltet, mykt meierismør
1 pakke gjær
650 g lunkent vann

Ha alle ingrediensene (unntatt smøret) i en bakebolle og elt i fem minutter på lav hastighet. Øk så hastigheten og elt i fem minutter til. Tilsett smøret og bland godt. Dekk med plast og la deigen “hvile” i 20 minutter. Del deigen i to og form emnene runde før du lr de ligge 20 minutter til under plast. Form så avlange brød som du legger på et bkepapirkledd stekebrett. La heve (under plast) i ca 45-60 minutter. Stekmidt i ovnen i 40 minutter på 200 grader. Følg med, for brødet kan bli litt mørkt på toppen. Dekk i såfall med

tinnfolie og la den ligge til brødet er ferdig. Avkjøl på rist.

Oppskriften fant jeg i siste nummeret av Bake.