

# Superenkelt grovbrød i springform



I dag gir jeg deg oppskrift på et nydelig brød som du smeller sammen på en-to-tre. Den største utfordringen er sannsynligvis at du ikke har en springform som er liten nok. MEN jeg har også prøvd å lage dette brødet i en form på 24 cm og det gikk helt fint. Brødet ble litt lavere, men smakte himmelsk!

## Utstyr:

*1 bakebolle*

*1 slikkepott*

*dl-mål*

*springform, 20 cm i diameter*

*bakepapir*

*smør til å smøre form*

**Til brødet:**

*50 g gjær eller en pose tørrgjær*

*4 dl lunkent vann*

*2 ss mørk sirup*

*1 ts salt*

*5 dl siktet hvetemel eller spelt*

*2 dl hvete eller spelt, sammalt grov*

*1 dl solsikkefrø pluss ekstra til å strø over toppen*

Ha bakepapir i bunnen av springformen (jeg liker å feste den med selve ringen rundt) og smør kantene med smør. Rør sammen alle ingrediensene i en bakebolle og hell over i formen. La heve under plast på et lunt sted i 30 minutter. Forvarm ovnen til 225 grader. Stek brødet nederst i ovnen i 30 minutter. Ta ut brødet og løsne det fra formen. Skru av ovnen og legg brødet inn i ovnen igjen og la ettersteke i den fortsatt varme ovnen i 20 minutter. Avkjøl på rist. SPIS.

