

# Saftig speltbrød i langpanne



I dag vil jeg si noe om flokken min. For jeg kan som alenemamma til tre bare erkjenne: jeg hadde vært fortapt uten en flokk.

Hvem skulle lånt meg gjær når jeg går tom? Eller delt skruer og verktøy og en hjelpende hånd? Hvem ville lekt med Iben når jeg vasker huset eller passet barna når jeg må puste litt? Hvem hadde tatt vare på gutta mine når jeg er travel og hørt på meg når jeg er trist?

Kjære flokk, dere vet hvem dere er. Og jeg er evig takknemlig.

Og mens vi snakker om flokk! Dette saftige brytebrødet er enkelt å lage og metter mange. Anbefales!

## **Du trenger:**

*2,5 dl melk*

*2,5 dl vann*

*50 g gjær*

*2 ts salt*

*1 msk honning*

*1 ss appelsinjuice*

*9 dl siktet speltmel*

*3 dl sammalt speltmel*

*smeltet meierismør til å smøre langpannen*

### **Slik gjør du:**

Ha melk og vann i en gryte og varm forsikkyig opp til det er lunkent/fingervarmt. Ha væsken over i en eltebolle og tilsett gjær, honning, salt og appelsinjuice. Ha i melet og elt deigen i tre til fire minutter. Deigen er ganske løs og klissete. Dekk bakebollen med et håndkle og la heve i ca 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Finn frem en langpanne på 30×40 cm og smør bunn og kanter raust med meierismør. Tipp den hevede deigen oppi og klapp den jevnt utover med hendene dine. Et tips er å ta litt olje på henda først. Dekk langpannen med et håndkle og la etterheve i 30 minutter. Dypp en deigskrape i litt olje og tur opp stykker, NB dytt den nesten igjennom deigen, men ikke helt igjennom. Strø over litt mel om du vil. Stek brødet midt i ovnen i ca 17 minutter eller til brødet er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Ha brødet over på en rist og la det avkjøle der. Bryt av en bit og spis det med smør og brunost.

Kos deg. ☐

ps. Dette brødet kan fint fryses.

