

Bollefrua baker brød, take one.



En av mine beste venner, Andreas, lurte på om jeg ikke hadde noen bra oppskrifter på grovbrød, og selvsagt har jeg det! Men sannheten er at jeg har bakt altfor lite brød de siste årene. Delvis fordi jeg nesten utelukkende spiser knekkebrød, men like mye fordi jeg ikke har fått tiden til å strekke til. Men nå skal jeg prøve å bli flinkere! Det optimale brødet for meg er passe grovt og må egne seg til matpakker. (Ah, the joys of a mother with small children). Først ut er denne oppskriften fra Morten Schakendas *Bakeskole*, (men jeg har endret den litt).

Til 3 brød:

1 kg siktet hvetemel

500 gram sammalt rug, grov

50 gram smør i terninger

10 gram sukker

15 gram salt

9 dl vann (ca 30 grader)

25 gram fersk gjær (1/2 pakke)

Ha smuldret gjær, salt, sukker og noe av vannet i eltebollen og bland til gjæren er oppløst. Ha i resten av vannet og øvrige ingredienser. Elt deigen på sakte fart i fem minutter, øk så farten og elt i ytterligere to minutter. Jeg bruker kjøkkenmaskin, men har du ikke så får du kna deigen like there is no tomorrow. Det fungerer det og.



Dekk med plast og hev til dobbelt størrelse, ca en time. Ha deigen på benken og del i tre like store deler som du har i tre smurte brødformer. Strø over litt mel og hev til dobbel størrelse under plast atter en gang.



Carpe diem osv.



Før du steker brødene kan du lage noen snitt i brødene med en skarp kniv. Stekes midt i ovnen på 190 rader i ca 45 minutter. Avkjøl på rist, så klart.



Hvis jeg skal konkludere med noe, så var dette et luftig og godt hverdagsbrød som barna digga og som var enkelt å lage. Eneste innvending er at det kanskje ble litt for strengt, jeg foretrekker litt hele korn og frø. Uansett, titusen ganger bedre og sunnere enn ferdigkjøpt brød!



Jeg skar opp et helt brød og
la det i fryseren klar til
matpakker. Street-smart
Bollefrue!