

ELTEFRITT BRØD

Med hvetemel og sammalt hvete



Ingredienser

4 dl hvetemel

3 dl sammalt hvete (kan også erstattes med andre typer grovt mel)

3, 5 dl vann

1 ts salt

½ ts tørrgjær

Dette trenger du:

Bakebolle

Sleiv/slikkepott

En gryte/kjele som tåler å stå i ovnen på 230 grader.

Fremgangsmåte:

Bland sammen alle ingrediensene i en bollen (deigen skal være litt klissete), dekk den til med plastfolie.

La deigen stå og heve på et lunt sted i ca 8-10 timer (gjerne over natta).

Neste dag: Sett ovnen på 230 grader, når ovnen er varm sett inn gryta med lokk og la den stå og varme seg i 20 minutter.

Mens gryta varmes legger du deigen på et kjøkkenhåndkle med litt mel på seg. Brett deigen 4-5 ganger (tenk at du skal brette den som om den var et ark).

Ta gryta forsiktig ut av oven (**OBS! den er veldig varm, så få hjelp av en voksen til dette**), legg deigen oppi gryta og sett på lokket igjen. Sett gryta i ovnen og la den stå i 30 minutter.

Når det har gått 30 minutter, tar du av lokket, nedjusterer varmen til 200 grader og lar brødet stå i ovnen (uten lokk) i 10 minutter.

Nå er brødet ferdig! Sett det på en rist og la det avkjøles i noen minutter. Spis opp! :)
