



BAK DITT EGET SPELTBRØD

400 g sammalt speltmel
180g siktet speltmel
10g salt
50g havregryn
50g solsikkekjerner
25g linfrø
5g eddik
1 pk gjær
5dl vann

Varm opp vann til fingervarmt, 37 grader. Bland alt det tørre. Smuldre i gjæren, hell det i vesken og elt deigen til en seig og tykk grøt. La den heve 30 min på et lunt sted. Hell deigen i to smurte former. Hev ca. 20 min eller til deigen er ca. dobbel størrelse. Stek brødene 40-50 min på 210 grader til de får en gyllen skorpe.

Ingenting er som nybakt brød