

GRYTEBRØD – med eller uten frø (1 stk.)

INGREDIENSER:

500 g spelt, emmer eller dala landhvetet (en blanding av finmalt og grovmalt, evt. litt siktet)

½ ts tørrgjær

1 ts salt

30 g malte linfrø

30 g solsikkefrø

30 g gresskarkjerner

30 g sesamfrø

30 g havregryn

1 ss honning

1 dl lunkent vann (til å løse opp honningen i)

4 dl vann kaldt vann



Ved dobbel porsjon i en 4 litersgryte, må steketiden økes med 15 - 20 min.

NB! Ønsker du ikke frø i brødet, kan du tilsette tilsvarende mengde mer mel i deigen. Liker du olje i baksten, kan en ½ dl vann byttes med rapsolje, men brødet vil kunne bli litt mer kompakt og fortere tørt ved lagring.

-Bland sammen alt det tørre.

- Løs opp honningen i 1 dl lunkent vann, og bland det deretter sammen med 4 dl kaldt vann. (Evt. kun 3,5 dl kaldt vann, om du vil ha en mer fast deig)

- Bland væsken sammen med de tørre ingrediensene. Elt deigen i 2-3 minutter, gjerne for hånd.

- Dekk til deigen med plast, og la den heve i 8-18 timer.

- Dryss litt mel på bakebordet og brett deigen cirka 10 ganger inn mot midten. Formes til et rundt brød.

- La brødet etterheve i 1,5 - 2 timer.

- Sett den tomme gryta inn i ovnen på 250 grader en halvtime før brødet skal stekes. (Dette er for å hindre at deigen setter seg fast i gryta.) Ta deretter ut gryta og dryss litt mel i bunnen på den.

- Ha mel på hendene, og flytt brødet forsiktig over i den varme gryta. Bruk evt. en deigskrape for å få deigen over. Dryss gjerne litt mel over brødet og lag et par pyntekutt i brødet med en skarp kniv (f.eks. en liten skalpell fra apoteket).

- Stek brødet med lokk i en halvtime på 250 grader.

- Ta deretter av lokket og sett ned temperaturen til 200 grader, og stek i ytterligere 15 minutter.

- Hvelv brødet ut av gryta og avkjøl på en rist. Bon appétit! ☺

PS!

Oppskriften passer godt til en gryte på cirka 4 liter. Har du ikke en gryte som tåler stekeovn, kan du likevel lage brødet.

Da former du deigen til et rundt brød, som du setter til heving på et vanlig stekebrett. Bruk da litt mer mel i utbakingen, for å gjøre deigen litt fastere. (En bløt deig gir saftig resultat, men flyter lettere ut, når man ikke bruker form) Stek brødet på 250 grader i 20 minutter, sett deretter temperaturen ned til 200 grader og stek i ytterligere 15 - 20 minutter.