

POLARBRØD: (20 stk)

INGREDIENSER:

- 800 g finmalt øko-spelt, emmer eller dala landhvetet
- 200 g finmalt havregryn
- ½ pk fersk gjær
- 1 ss honning
- 1 ts salt
- 3,5 dl H-melk
- 3 - 3,5 dl vann
- 2 egg
- 125 g Smøremyk Rapskokos eller annet mykt smør



FRAMGANGSMÅTE:

- Kjør havregrynene i foodprosessoren til finmalt mel, og bland mel og salt i en bolle.
- Lunk melka og vannet, og løs opp honningen og gjæra i blandingen.
(Tips: Ta noe varmt vann fra vannkokeren over i melka, så blandingen blir lunken)
Eggene vispes inn i væskeblandingen helt til slutt, når honningen og gjæra er løst opp.
- Bland væsken inn i det tørre, og elt et par minutter. NB! Forskjellig mel kan trekke litt ulikt med væske, så pass på at deigen ikke er veldig hard. Evt. tilsett litt mer vann, men ikke for mye, slik at deigen blir klissete og vanskelig å kjevle ut. Sett smøret i romtemperatur, men vent med å ha det oppi deigen til etter første heving. Brødene holder seg saftig litt lengre slik
- Dekk til deigen og la den heve til cirka dobbel størrelse (1 time, evt. litt lengre)
- Elt så smøret inn i deigen til du har en smidig deig.
- Del deigen i to deler. Hver del kuttes opp i 10 biter, som formes til boller, som deretter kjevles ut til runde små leiver (cirka 13-14 cm i diameter og 0,5 cm tykke). Ikke bruk unødvendig mye mel til utkjevlinga. For mye mel, gir tørt bakverk.
- Fordel 4 polarbrød på et bakepapirkledd stekebrett, og prikk dem med en gaffel.
- La heve i ca. 20 minutter under et bakeklede.
- Stekes til lett gyllenbrune, ca. 8-10 minutter på 225 grader midt i ovnen. (over- og undervarme)
- Polarbrød er best når de er nystekte, så frys gjerne ned det som ikke blir spist samme dag. Da kan du ta opp det antallet du ønsker fra gang til gang. Polarbrødene tiner fort, og er et godt alternativ i matpakken.