

## BERIT NORDSTRANDS START- BRØD (2 brød)



### INGREDIENSER

- 1 kg grovmalt emmer (evt. finmalt emmer)
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl knuste linfrø (knuses i blender eller kaffekvern)
- 1 dl gresskarkjerner
- 2 ts mineralsalt
- 1 ts tørrgjær
- 1 ss honning
- 7,5 dl vann

### SLIK GJØR DU:

1. Bland sammen det tørre, inkludert tørrgjær.
2. Rør honningen ut i 1 dl. lunkent vann. Resten av vannet bør være kaldt ved langtidsheving over natten.
3. Ha væsken i melet.
4. Elt gjerne for hånd eller bruk kjøkkenmaskin på sakte fart, ellers blir deigen seig og brødene tunge. Elt i 3-5 minutter bare.
5. Dekk bakebollen med plast og kjøkkenhåndkle.
6. Settes til heving over natten på kjøkkenbenken.
7. Del så deigen i 2 emner, og bak ut 2 brød. (Passer godt i 1,5 liters brødformer)
8. Heves deretter til nærmere dobbel størrelse. (1,5 timer)
9. Stek brødene i form på nederste rille på 190 grader i 55-60 minutter, evt. litt mer dersom du liker sprø skorper.
10. Avkjøles på rist.

Flere gode oppskrifter finner du på <http://beritnordstrand.no/berits-blogg>