

## Nalles brød som ikke smuldrer

Skrevet av AaseG

fredag 04. november 2005 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:40

---

Mine brød smuldrer aldri, og er grove med mye smak. Jeg bruker ikke ferdigblandinger. Ingrediensene er hvetemel, grovt rugmel, olje og mye solsikkefrø.

til 5 store brød:

2 l lunken væske vann/ev. rester av kefir hvis jeg har

1 pk tørrgjær - løses litt opp i den lunkne væsken

- så mye solsikkefrø du vil ha - i alle fall minst 1/2 pk

3/4 -1 ss salt

Ca. 1 del olje (mer/mindre..)

Ca.3/4 kg grovmalt rug - has i

- la maskinen "gå" litt

Ha så i hvetemel, til deigen blir passe fast.

- tror nok jeg har i +/- 2 kg.

Forheves lunt, til deigen er "gått opp" (3/4 t eller så)

Fordelen her er at du sper med det fine melet til du får en brukbar fast deig. Jeg fordrar ikke å ta i mel - helt sant! så jeg elter til en ganske fast deig med kjøkkenmaskina og baker ut med olje på underlaget og på hendene. Denne deigen lar jeg heve kun én gang, etterhever i formene/med håndkle over, dusjer lett med lunkent vann, klipper hakk med saksa /ikke for dypt, da!) og steker på varmluft ved 200 grader, til de er så mye stekt som jeg vil ha de. Her kan jeg ikke oppgi tid, men tror kanskje en time.. vi liker godt stekte brød

Tips: ved bruk av gjær, skal man aldri doble gjærmengden - om man dobler ei oppskrift

[Originaltråden](#)