



Trekornsbrød

Fremgangsmåde: Dejen bør røres med maskine. Knækket boghvede, sesamfrø og hørfrø afvejes i en særskilt skål. De 200 g kogende vand hældes over, og blandingen skal stå og trække i nogle minutter. De 400 g lunkent vand og Huskpulver kommer i røreskålen og røres i 5 min., så pulveret gelerer. Melsorterne, krydderier, kvark, olie, honning og smuldret gær afvejes i en skål. De udblødte kerner og frø røres ind i den gelerede vandmasse i røreskålen. Resten af de afvejede ingredienser hældes i røreskålen, og blandingen røres i 15 min. Røreskålen dækkes med plastfilm, og dejen forhæver lunt (28 °C) i 30 min. Når kun lyset tændes i bageovnen, opnås en god hævetemperatur i ovnen.

Smør en sliplet-bageform (1,75 l) med olie. Smør hænderne i olie inden håndtering af dejen, så den ikke klister til hænderne. Dejen slås ned med knyttet hånd og vendes ud på bordet. Form dejen til et brød og læg det i bageformen. Brødet smøres med olie, dækkes med et let fugtigt klæde og efterhæver lunt ca. 1 time. Smør det hævede brød med sammenpisket æg, rids overfladen med en skarp kniv og bag brødet ved **200 °C i 40-45 min.**

Trekornsbrød

- 200 g kogende vand
- 90 g knækket boghvede
- 40 g sesamfrø
- 40 g hørfrø
- 400 g lunkent vand
- 2 strøgne spsk Huskpulver
- 200 g hirsemel
- 370 g rismel
- 100 g Maizena (majsstivelse)
- 1/2 tsk stødt koriander
- 1 tsk salt
- 100 g yoghurt eller tykmælk
- 20 g olie
- 40 g honning
- 35 g gær

Næringsindhold i 100 g

1023 kJ	5,4 g protein	4,7 g fedt
2,9 g fibre	0,2 g laktose	

