



Ingredienser

Surdej:

100 g boghvedemel
100 g kærnemælk
10 g gær
1/4 tsk. salt

Brøddej:

100 g græskarkerner
1000 g vand
400 g havregryn (ren havre)
300 g boghvedegryn / knækket boghvede
200 g fuldkornsrisemel
30 g honning
1 tsk. salt
2 tsk. sovsekulørsurdej
50 g majsstivelse
3 spsk. FiberHUSK® (45 ml)

Fuldkornsbrød

1 stk.

Surdej:

Ingredienserne i surdejen røres sammen i en lille skål, dækkes med låg eller plastfilm og stilles ved stuetemperatur i ca. 1 døgn.

Laktosen (mælkesukkeret) i kærnemælken bliver forbrugt i gæringsprocessen.

Brøddej:

Dejen røres med maskine.

Græskarkernerne ristes gyldne på en pande og afkøles på en tallerken.

Lunt vand, havregryn, boghvedegryn, fuldkornsrisemel, honning, salt, kulør og surdej kommes i røreskålen. Det hele røres i 15 minutter.

Majsstivelse, FiberHUSK® og græskarkerner blandes i en lille skål og hældes i røreskålen. Dejen røres til det hele er blandet godt.

Herefter tages 200 g surdej fra til næste bagning. (Surdejen kan gemmes i en lukket beholder i køleskab i ca. 3 uger eller fryses. Surdejen tages ud og stilles lunt et døgn inden brug næste gang).

Smør en sliplet rugbrødsform (3,3 l) med olie og fyld dejen heri. Brødoverfladen smøres med olie og pyntes med græskarkerner. Bageformen dækkes tæt med frokostfolie eller aluminiumfolie.

Brødet stilles lunt i 3-8 timer, til det er hævet op til kanten på formen.

Brødet med frokostfolie sættes i en kold ovn på en rist i nederste ribbe.

Bages ved 175 °C i 2 timer med frokostfolie og yderligere 10 min. uden frokostfolie.

Lad brødet hvile i 5 min. på en bagerist, inden det vendes ud af formen. Når brødet er let afkølet, pakkes det ind i et fugtigt klæde og står til næste dag, inden det skæres i skiver og fryses i 3-dagsportioner.

Opskriften er hentet fra bagebogen "Naturlig glutenfri bagning" af klinisk diætist Turid Nagelhus. Bagebogen kan købes på www.fiberhusk.dk