



Ingredienser

| | |
|---------|------------------------|
| 200 g | kogende vand |
| 90 g | knækket boghvede |
| 40 g | sesamfrø |
| 40 g | hørfrø |
| 400 g | lunkent vand |
| 2 spsk. | FiberHUSK® (30 ml) |
| 200 g | hirsemel |
| 370 g | rismel |
| 100 g | Maizena (majsstivelse) |
| ½ tsk. | stødt koriander |
| 1 tsk | salt |
| 100 g | yoghurt eller tykmælk |
| 20 g | olie |
| 40 g | honning |
| 35 g | gær |

Trekornsbrød

1 stk.

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 FiberHUSK® kommes 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 klistrer 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 i ca. 1 time.

Smør det hævede brød med sammenpisket æg og rids overfladen med en skarp kniv.

Brødet bages ved 200 °C i 40-45 min.