



Ingredienser

Surdej:

1 dl	vand, lunkent
5 g	gær
1 dl	kærnemælk
ca. 2 dl	groft rugmel
½ tsk.	salt

Dej:

8 dl	vand
10 g	gær
1	portion surdej (ca. 1½ dl)
150 g	rugmel, fuldkorn (2½ dl)
150 g	speltmel (2½ dl)
ca. 900 g	hvedemel (1,4 l)
20 g	FiberHUSK® (2½ spsk.)
20 g	salt (1½ spsk.)
25 g	sirup (2 spsk.)
175-225 g	valnødder, groft hakkede (ca. 3 dl)

Valnøddebrød med rugmel & surdej 2 stk.

Surdej

En "gammel" surdej er bedst, så prøv at få fat i det. Hvis du ikke kan få en surdej hos bekendte, så brug opskriften her på surdej, eller køb en færdig rugsurdej i f.eks. en helsekostforretning.

Opløs gæren i lunkent vand. Tilsæt kærnemælk, groft rugmel og salt og rør det grundigt sammen til en lind grød. Hæld den i et glas, dæk den til med film eller et skruelåg og stil den i stuetemperatur i 5-6 dage. Drys lidt salt på og stil den i køleskab.

Dag 1

Valnødderne hakkes. Gær og surdej udrøres i vandet. Tilsæt rugmel, speltmel, hvedemel, FiberHUSK®, salt og sirup.

Det bedste resultat opnås ved at anvende røremaskine, men dejen kan også æltes i hånden. Anvendes røremaskine, røres i ca. 10 min. ved middel hastighed.

Valnødderne tilsættes det sidste minut af æltningen. Valnødderne æltes bedst i med hænderne, så de ikke bliver slået i stykker.

Kom dejen i en skål, dæk med film og lad den hæve ca. 20 timer i køleskabet.

Dag 2

Dejen tages ud af køleskabet og formes til to runde brød. Brødene sættes på en smurt bageplade (bagepapir kan også anvendes).

Brødene efterhæver tildækkede i ca. 2 timer. Brødene pensles med en blanding af vand og olie.

Bages i en opvarmet ovn ved 220° C i ca. 30 minutter. Afkøles på en bagerist.

Tip:

Valnødderne kan erstattes med soltørrede tomater. Brødet kan spises som et godt madbrød, til ost eller blot som det er.