

Recept fullkornsbröd till bakteriemackan

Ingredienser

5 dl vatten
1 dl vatten (till att blötlägga den krossade rågen)
100 g krossad råg
100 g Dinkelmjöl, fullkorn
100 g grovt stenmalet rågmjöl (fullkorn)
350 g rågsurdeg
650 g vetemjöl (gärna stenmalet)
23 g Salt

Så lagar du

Metod:

Dag 1

Lägg den krossade rågen i 1 dl vatten i ca 8 timmar eller mer.

Dag 2

Blanda alla ingredienser utom salt i en blandare ca 10 minuter (för hand ca 20-25 minuter)

Tillsätt därefter saltet och blanda ytterligare ca 4-5 minuter (för hand 5-6 minuter)

Lägg degen i en inoljad (raps eller solros olja) plastlåda med lock i 1 timme.

Stöt och vik degen och låt den ligga ytterligare en timme i lådan.

Stöt och vik degen en gång till och låt degen ligga i lådan i 40 minuter.

Stjälp ut degen på ett lätt mjölat bord och forma försiktigt två limpor utan att stöta ur luften.

Lägg degen i två mjölade korgar (eller korgar försedd med duk)

Låt korgarna med degarna stå i kylan minst 24 timmar eller helst ca 36 timmar.

Sätt på ugnen så varmt som möjligt 250-270 grader (ej varmluft) med en baksten i.

När ugnen nått önskad temperatur är det dags att försiktigt stjalpa ur degarna ur korgen på en bakspade eller liknande. Var försiktig så att degarna inte sjunker ihop.

Öppna ugnen och för försiktigt över degarna på den varma bakstenen.

Spraya med vatten och stäng ugnen fort.

Sänk temperaturen till ca 220 grader och grädda brödet i ca 45-55 minuter beroende på ugn.

Antal portioner

Två limpor

Uppskattad tillagningstid

+24 TIMMAR