

Langtidshævet hvedebrød

7½ dl lunken vand
¼ pak gær
1 spsk. salt
2 spsk. olivenolie
1 tsk. honning
100 g havregryn
ca.1 kg hvedemel eller speltmel

Gæren opløses i vand sammen med salt, og de øvrige ingredienser tilsættes. Dejen æltes godt med hænderne, elpisker eller i røremaskine. Den sættes i køleskab eller koldt natten over, tages ud, slås ned og hældes ud i en bradepande med bagepapir eller i en bageform. Nu efterhæver den til dobbelt størrelse, ca.3-5 timer og sættes til sidst midt i en kold ovn og bages 45 minutter ved 200 grader. Når ovnen er varm hældes ca. ½ dl vand i bunden af ovnen – det giver brødet en sprød skorpe.

Man kan evt. prøve at bruge andre melsorter fx spelt, ølandshvede, emmer, knækket hvede mm. Dette brød kan laves med mange melsorter og forskellige blandingsforhold – prøv dig frem.

Speltboller

7 dl vand
25 g gær
Speltmel, ølandshvede eller emmer fra Nørby (røres til ymerkonsistens)
Lidt salt og citronsaft
Lidt olivenolie og 1 dl hørfrø eller andre frø/nødder
Sigtet speltmel (røres til det næsten ikke kan røres mere)

Dejen hæver natten over i et køligt rum. Æltes igennem med lidt sigtet speltmel og sættes på plader – evt. med to skeer. Efterhæver ca. 2 timer. Bages ved 200 grader i 20-25 min.

