

Ølandshvedebrød med kefir

Antal: 1 brød

4 dl koldt vand

1 dl kefir

10 g gær

15 g groft salt

50 g hørfrø

75 g fuldkorns ølandshvedemel

350 g sigtet ølandshvedemel

200 g sigtet hvedemel



Bland vand og kefir sammen, og opløs gæren heri. Tilsæt salt, hørfrø og fuldkornsmel. Rør herefter det sigtede mel i. Ælt dejen grundigt i 10 min. Det er nemmest at bruge en røremaskine til det, da dejen er ret våd til at starte med. Lad dejen hæve i køleskabet i 10-12 timer. Tag dejen ud af køleskabet to timer før, du skal arbejde videre med den, så den ikke er iskold. Kom dejen ud på et meldrysset bord, og tryk den let flad til et rektangel. Fold den i tredjedele ind over sig selv og derefter i tredjedele på den anden led. Placer dejen med lukningen nedad i en franskbrødsform beklædt med bagepapir. Skær et par ridser i toppen af brødet, og drys med lidt ekstra mel. Lad dejen efterhæve ved stuetemperatur i 2 timer. Bag brødet i 15 min. ved 250°C. Sænk temperaturen til 220°C, og bag brødet færdigt i 20-30 min.

Energi pr. person: 1256KJ/300Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 7,8 g.

Kulhydrat: 35,8 g.

Fedt: 2,4 g.