

Grahamsbröd m surdeg

Ta fram surdegen ur kylskåpet minst 5-6 timmar innan den ska användas. Fyll på med 1 dl ekologiskt grovt rågmjöl och 1 dl vatten.

Blanda noga. Låt stå i rumstemperatur med locket på glänt.

Ta sedan det mesta av surdegen (som nu har blivit bubblig och ungefär dubbelt så stor); spara ca 0,5 dl för framtida bak.

Blanda surdegen med
1 msk salt
1,5 dl olja (t.ex. raps eller oliv)
0,5 dl sirap
och
7,5 dl vatten
Blanda så det är jämnt.



Tillsätt (ekologiskt)
500 g grahamsmjöl och
650 g vetemjöl
Rör ihop och bearbeta degen i bunken minst 10 minuter. Tillsätt mer vetemjöl om det behövs.

Låt jäsa övertäckt i bunken över natten eller minst 5-6 timmar.

Dela degen och forma två limpor (det behövs förmodligen lite ner mjöl för att kunna forma dem) och lägg i avlånga formar (1,5 l).

Låt jäsa övertäckt i ytterligare ett par timmar till dubbel storlek.

Värm ugnen till 250°.

Sätt in limporna i mitten på ugnen och grädda i 10 minuter.

Duscha limporna med lite vatten en gång innan de sätts in i ugnen, och en gång till efter ca 7 minuter.

Sänk värmen till 175°. Täck över limporna med bakplåtspapper. Grädda i ytterligare ca 50 minuter.

När bröden är klara (känn med en provsticka eller se att brödet släpper från kanterna på formen), ta ut dem och duscha ännu en gång med vatten. Låt bröden vila några minuter i formarna innan de tas ur. Låt svalna under bakduk.

Ställ in surdegen som sparades i kylskåp.

Om den inte ska användas inom 7-10 dagar behöver den ändå 'matas'. Fyll på med lika delat grovt rågmjöl och vatten, t.ex. 2 msk av vardera och låt stå i rumstemperatur minst 5-6 timmar (eller över natten) och sätt sedan in i kylan igen.