

# Grovbrød med Gulerøtter og Ost

Dette er en ca. oppskrift og man kan bruke akkurat det man har lyst til!! Hvetemel er viktig.

Tilpass mel og fuktighet til en god deig. Tørrgjær (25 gr. en pose) eller friskgjær (50 gram) kan begge brukes. Det viktigste er at væsken som brukes (det kan også brukes litt melk) ikke er varm, bare svak lunken,- og at deigen får tid til å heve hver gang.

Trenger:

Stor bolle til å blande i og sleiv.

To middels store, avlange brødformer

Varme på badegulvet

- 1 - 1,2 liter siktet hvetemel
- 2 ss. fin- eller sammalt rugmel
- 2 ss. fin- eller sammalt byggmel
- 3 ss. store eller små havregryn
- 2 ss. Krukkakli
- 1 ts. salt
- 1 ss. solsikkefrø (renset til baking)... IKKE fuglefrø!!
- ½ ss sesamfrø
- ½ ss linfrø
- 1 ss. knuste hvetekorn
- 25 gr. tørrgjær
- 1 middels stor gulrot raspes grovt
- 1-1,2 cm tykk Norvegia-bit raspes grovt (eller annen gulost)

Alt blandes godt og tilsettes 0,5 til 0.65 lunkent vann til en god deig som eltes godt. NB! Vannet må heller være for «kjølig» enn for varmt. Ha i litt ekstra hvetemel eller litt ekstra vann om nødvendig.

Deigen settes til heving på varmt baderomsgulv i ¾ time til en time eller til deigen er ca. dobbelt så stor. Deigen må dekket med et kjøkkenhåndkle slik at den står lunt.

Gjør klar formene mens deigen heves. De smøres inn med margarin (ta litt fast margarin på litt matpapir) og så strøs det litt mel på. Det gjør det lettere å få ut brødene når de er ferdigstekt.

Den hevede deigen eltes litt til og to like brød-deiger fordeles på de to formene. Skal dekke ca. ½ - ¾ av høgden i formene. Settes til heving igjen, gjerne på «risten» til stekeovnen enten på baderomsgulv eller den settes oppå en kjele som står og damper, ca ½ time. Da må du bruke en stekeplate. Må dekket med kjøkkenhåndkle.

I mellomtiden settes stekeovnen på ca. 175 grader.

Når man ser at brødene er hevet passe, så plasseres hele risten med brødformene midterst i stekeovnen. Håndkleet tas av når brødene er satt inn. Her går det ofte litt galt, dvs. at brødene synker litt ved innsettingen. Det gjør ikke så mye.

Brødene stekes i 55-60 minutter. Formene tas ut og brødene «helles ut» på risten slik at de får avkjølt seg uten å bli fuktige.

Spises mens de fortsatt er litt varme med brunost, gulost eller Sogemorr. Skjær forsiktig tykke skriver når brødet er helt ferskt!!