inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

Övrigt, Budget, Lättlagat, Bakning

MÖRKT BRÖD, INGEN JÄSNING, KNÅDNING

Ingredienser

4 dl vetemjöl
3 dl mjöl, graham
3 dl rågsikt
4 dl linfrö, krossat
(bl av solrosf vetekli etc)
4 tsk bikarbonat
1 tsk salt *(ev)*
$^{1}/_{2}$ dl matolja
1 dl sirap, mörk
10 dl filmjölk, standard

Gör så här

Blanda vetemjöl, grahamsmjöl, rågsikt, bikarbonat och salt i en stor bunke.

Häll på olja, sirap och filmjölk och rör om till en jämn smet.

Häll smeten i smorda avlånga formar.

Grädda i nedersta delen av ugnen i 175 grader i 100 minuter.

(Under tiden bröden gräddas blir de mörkare och mörkare. Färgen kommer från den mörka sirapen. När de är klara ska de vara riktigt mörka.)

Låt bröden stå några minuter i formarna och stjälp sedan upp dem på galler. Lägg över formarna och bakhandduk och låt svalna ytterligare.

Ät dem gärna ljumna nybakade eller frys in dem när de svalnat helt.

Tips:
Vill man ha sötare bröd så kan man ta upp till 2 dl mörk sirap i brödet, skippa då gärna saltet.

Hållbarhet och förvaring:
Förvara i lufttäta plastpåsar. Bröden går bra att frysa och håller sig 3-6 månader. Skiva gärna limporna innan du fryser in dem så kan du ta upp bara de skivor du ska äta och på så vis alltid få färskt bröd. I rumstemperatur håller sig brödet 4-5 dagar.