

MØRKT SURDEJSKERNEBRØD

Dette er vores 'rugbrød' – men altså selvfølgelig uden den glutenholdige rug. Brødet er saftigt og syrligt, og kernerne og frøene kan du variere, som du har lyst. Brødet er godt koldt eller på risteren. Brug det, som du ville bruge et rugbrød.

Rist hasselnødderne på en tør pande, til de begynder at dufte og er let gyldne. Hvis nødderne har den brune hinde på, så grib nogle af dem af. Hak hasselnødderne groft.

Vej havregryn, solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø og chiafrø, og bland dem i en skål. Pisk vand, salt og surdej sammen i en skål. Pisk loppefrøskallerne i, og tilsæt efter 10 sekunder kerneblandingen. Skift til en grydeske, og rør godt rundt. Rør også melasse og olivenolie i dejen.

Smør en rugbrødsform på ca. 1,8 liter med smør, og kom dejen i. Glat overfladen med en våd gummispartel eller hånd. Dæk formen med køkkenfilm, og sæt den i køleskabet i mindst 3 timer og gerne natten over.

Tag formen med dejen ud af køleskabet, og lad den temperere, mens du varmer ovnen op til 220°. Fjern køkkenfilmen, og sæt formen i ovnen. Skru med det samme ned til 200°. Bag brødet, til en kerntemperatur på 99°. Det tager ca. 60 minutter. Lad brødet køle helt af, så det har sat sig, inden du begynder at skære i det.

TIP

Surdejen er med her for smagens skyld, ikke for hæveegenskaberne, da brødet ikke som sådan hæver. Derfor kan du også bage brødet uden surdej. Du skal i så fald ikke erstatte den med f.eks. gær, men skifte vandet og surdejen ud med 420 g kærnemælk. Alternativt 420 g vand og 1 tsk. æbleeddike eller anden lys eddike.

1 brød

65 g hasselnødder
180 g glutenfri havregryn
115 g solsikkekerner
45 g græskarkerner
85 g hørfrø
20 g chiafrø
380 g vand
10 g salt
40 g opfrisket glutenfri
surdej (se side 55)
18 g loppefrøskaller
(helst FiberHusk)
22 g melasse
(eller ahornsirup)
35 g olivenolie
smør til formen