

Bjørgs Byggryns brød

Bakt med god tid

1 pk (50g) gjær

1 L vatn

1 ss havsalt

1 dl hvetekim

5 dl byggryn

(Duga Byggryn flak lettkokte, eller Coop Gullbygg)

2 L Kveitemjøl



Smuldra gjæren i det lett lunka vatnet og rør godt.

Dersom du vil ha litt ekstra fart på gjæren, ha gjerne i ein liten sprut med Akasie honning.

Bland det tørre i ein bakebolle og ha i veska.

Ha i så mykje mjøl at deigen så vidt slipp bollen.

Dryss på litt mjøl og sett deigen til heving.

La deigen få den tida den treng til å verta dobbel så stor. Gjerne 2 timar.

Elt deigen godt til den vert mjuk og smidig.

Del den i tre like store deler. Form emnene til fine runde kuler.

Før ein skarp kniv rundt brødet ca 1cm fra bunnen og sett dei på smurt plate.

Trykk deretter knytteneven i midten av brødet. Dette får brødene til å heve seg oppover i staden for utover. Brødene vert høge, fine og runde.

Dekk til og etterhev i minst ein time til dobbel størrelse. Hevetida er avhengig av romtemperaturen.

Spray lunka vatn over brødene og dryss på byggryn. Spray litt ekstra vatn over gryna, så henger dei godt og brødene spekk ikkje.

Steikes på nederste rille ved 275 °C i 10 min., senk temperaturen til 200°C og steik vidare i 20min.