

## Godt brød

- Jette Boyes opskrifter

Grundopskrift på dej til boller og formbrød, der med fordel kan laves som langtidshævet brød.

Ingredienser – glutenholdigt brød
10-50 gr økologisk gær
7 dl koldt eller tempereret vand
2 dl. havregryn
½ dl sesamfrø
½ dl majsgrøn/majsmel
½ dl rapsolie
2 dl fuldkornsmel, fx spelt
1 tsk salt
ca. 8 dl hvedemel

Ingredienser – glutenfrit brød
10-50 gr økologisk gær
7 dl tempereret vand
2 dl. havregryn
½ dl sesamfrø
2 spsk loppefrøskaller
2 spsk chiafrø
½ dl rapsolie
1 tsk xanthan gum (kan udelades)
1 tsk salt
ca. 5½ dl mel, fx en blanding af majs, ris, sorghum, boghvede, kartoffel, havre...

### Fremgangsmåde:

Gæren opløses i vandet og gryn, frø, olie mv. blandes i, derpå salt og mel. Dejen æltes godt med en solid træslev.

Skålen med dejen lukkes med låg og stilles til koldhævning natten over (hvis 10 gr gær og koldt vand) – eller den stilles lunt i ca. en time (op til 50 gr gær og lunt vand).

Hvis dejen virker for tør hhv. fugtig efter trækketiden, kan du ælte lidt mere vand hhv. mel ind i dejen.

Sættes på bagepladen med to spiseskeer (store skefulde) eller hældes i brødform.

Bages ved 200 grader varmluft eller 180 grader varmluft med damp til det ser brunt og lækkert ud – og lyder hult, når du banker på undersiden.

### Tip:

- Dejen kan med fordel røres sammen aftenen før brødet skal bages – i så fald bruges kun ca. 10 gram gær; vandet må da gerne være koldt/have stueteperatur, og konsistensen af den færdige dej skal være lidt mere 'våd'.
- Chiafrø kan anvendes i den almindelige udgave også, pga. det meget høje indhold af protein, calcium og magnesium.
- Noget af vandet kan erstattes af fx soyadrik.
- Den glutenfri dej må gerne være en smule mere fugtig end den almindelige; loppefrøskallerne udvider sig efterhånden som de opsuger fugt fra dejen

**Velkomme!**

