

# Bentes grovbrød med sirup

Hei mine skjønne lesere og takk for at dere kommer med så mange innspill på hva jeg skal bake. Min venn Bente og mange av dere har spurt etter et skikkelig deilig grovbrød, som er sunt og som holder seg lenge. Brødet ble til da vi blandet to typer rug og tilsatte sirup. Mørk eller lys sirup eller honning, that up to you babe.



Alle mine oppskrifter er det jeg kaller lykkebakst – alle får de til, og de skal gjøre deg glade og få lyst til å bake mer

*Jeg baker med kjærlighet, lang hevetid og fersk gjær – thats it. Bare elsker fersk gjær jeg*

## **Bentes grovbrød med sirup (3 brød a 750 gram)**

- **700 gram rugmel grovt**
- **900 gram hvetemel**
- **150 gram finsiktet rugmel**
- **100 gram gjær**
- **100 gram margarin**
- **50 gram sirup**
- **25 gram salt**
- **1000 gram vann (1 liter)**

Anbefaler alle og kjøpe seg en vekt, gjerne en digital vekt. Så genialt å ha. Jeg har alle mine oppskrifter i gram – mye enklere å veie opp da synes jeg. Denne vekten er helt super, også med mål for væsken og i rosa hos Cacas butikken

*Da er vi klare for å bake disse deilige brødene, jeg vet du vil elske dem.*

Jeg er så heldig å ha den nye Kenwood master cooking chef –

det er den ultimate maskinene i mine øyne. Min vakre mamma bakte i denne maskinen og hun har lært meg så mye. Den har digitalt display. Har du ikke maskin, kan du utmerket elte uten. Da knar du også varme inn i deigen. Dette er ivertfall maskinen jeg nå elter alle deigene mine i. 6 minutter på langsom og 6 minutter på litt høyere hastighet. En smidig og deilig deig.



Vei alle råvarene opp i en bolle, vannet skal være minst 37 grader varmt. Jeg bruker fersk gjær – jeg er vant til dette fra bakeriene jeg jobbet i. Denne gjæren er levende og er så god i bruk.



Se den solide eltekroken som følger med den nye Kenwood maskinen. Bare så solid og god. Ikke rart mamma sin maskin er snart 30 år og elter ennå. Bare elsker denne maskinen jeg.



Når deigen er ferdig hevet bør den ligge i minst 30 minutter, da får den utvikle seg. den gode smaken kommer, holdbarheten øker, du får finere porer i brødet og det blir bedre å skjære. I dag formet deigen som et hjerte, ble det fint?



Av denne deigen får du 3 brød av ca 750 gram deigemne. Jeg veier alltid brødene da får jeg like og de blir jevnt steikt. Men du kan også lage de mindre, og bruke disse flotte papir formene fra Cacas butikken jeg elsker å bake i disse formene. Før du ruller brødene knar du runde kuler. På fagspråket heter dette å rundvirke.



Som dere ser baker jeg i en hybelkomfyr (se den lille platen)

og den har verken vifte eller noe annet fancy. For du trenger bare skikkelig varme. Jeg kunne jo kjøpt meg en større ovn, men jeg liker denne så godt. Jeg steiker alt jeg baker med over og under varme. Funker som bare det. Rull brødene stamt sammen. Som før, kna dem runde, press flate og rull stram sammen. Da får du høye og flotte brød.



Min bakeplate passer perfekt til 3 store grovbrød og så laget jeg et ekstra i denne flotte papirformen fra Cacas butikken, perfekt å gi som gave til noen du er glad i. Brødene løsner så fint fra disse formene, dere må bare prøve de.



Se så fint det ble i papirformen. Jeg satt den inn i glovarm ovn på 250 grader og skrudde den til 220 grader. Steikte den i 25 minutter, sprø og fin utenpå med en deilig myk og fin krumme (innmaten)



Til deig fra meg



Jeg setter alltid brød inn på høy temperatur, ca 250 grader og så setter jeg ned til 220 grader. Da får de så fin oppgang i ovnen, og blir så sprø og fine. Jeg elsker litt farge på brødene mine. Disse grovbrødene steiker jeg i ca 40 minutter. Riv dem fra hverandre mens de er varme, da blir de finest og sett dem på rist. Det er mye fuktighet i disse. Se de deilige brødene



Er det rart jeg kaller det for lykke bakst? håper du og blir glad av å bake disse brødene



Hører gjerne fra deg. Du treffer meg her på bloggen, på instagram eller facebook. Bare søk etter Nettbakeren. Eller i vakre Bergen min by, ikke en dag uten en tur på fløyen. Jeg elsker min by