

Fibra brød

Har du noen gang bakt brød med perler?

Det har jeg gjort i dag, og så gøy det var. Sukkerperlene kan du få i alle farger og de passer perfekt på et bakverk – og de smelter ikke i ovnen. I dag har jeg bakt med Møllerens sitt Fibra ekstra finmalt og fiberrikt mel. Et mel som har så utrolig god bakeevne og de gir grovt og synt brød. Dere må bare prøve denne oppskriften, og overraske til kvelds med nybakt.



Jeg elsker å bake med megder av frø og korn – det gjør så godt. Og så elsker jeg å småspise litt jeg da

Det er så gøy med disse mel i boks, og som mange av dere vet var jeg så heldig å få komme opp til mølleren og møte noen fantastiske mennesker der. Bare så kjekt var det. Elsker jo å bake med disse nye boksene. Har dere prøvd de?



Nettbakerens grove perlebrød

- **1000 gram Møllerens fibra mel**
- **50 gram gjær**
- **100 gram gresskarkjerner**
- **100 gram solsikkefrø**
- **50 gram margarin (jeg bruker som regel margarin i brød)**
- **10 gram salt**
- **650 gram vann**

Bland alle råvarene sammen, jeg elter deigen i min Kenwood maskin – men det går helt fint å gjøre dette for hånd også. Husk å alltid ha godt lunket vann, minst 37 grader og jeg elsker fersk gjær. Den holder seg godt i kjøleskapet og kan

brukes selv om datoen er passert noen dager. Går helt fint.

Deigen skal bli smidig og fin, og den må ikke bli for hard eller tørr. Frø og grovt mel suger til seg masse vann, så juster under eltingen – evt hold av litt mel.

Når den er ferdig eltet må den hvile, dette gjelder serlig grove deiger – minst 30 minutter, men gjerne lengre. Pakk den godt inn med klinkfilm eller legg et fuktig klede over og la den stå å kose seg. Nå for gjæren utvikle seg, da får deigen bedre smak, holdbarhet og du får et mye bedre brød. Under her skal jeg vise dere hvor lett man ruller brød og kan dekorere med perler....

Av denne deigen kan du bake 3 brød på ca 640 gram eller gjøre som meg, lage litt forskjellige brød. Jeg har funnet noen så flotte, rosa brødformer på www.cacas.no og jeg bare elsker å lage brød i dem. Så jeg starter med å lage 2 eller 3 tynne pølser som jeg fletter, og så bare ruller jeg dem sammen og setter rett opp i formen.

Og se så fint det blir med perler. Åååå dette var så kjekt – du må bare prøve.



Er så kjekt med disse søte formene og du finner flere typer på www.cacas.no ☐ Disse hever jeg i ca 30 minutter og steiker i 15 minutter på 250 grader og setter ned til 200 grader. Må ha fin og gyllen farge, men ikke steikes for lenge.

Men så må vi lage noen vanlige brød og, rundsteike som det heter og her skal jeg vise deg noen enkle og helt geniale tips. Husk å dekke til deigen mens du jobber med den. Blir den tørr på utsiden er den vanskelig å rulle.

Begynn med å virke/kna en kule – som om du knar deigen, den skal bli fast og fin og helt glatt.



Nå er det viktig den for hvile i minst 5 minutter, ellers blir den strev og vanskelig å jobbe med. Legg den så med skjøten opp, slik du ser på bildet. Altså opp ned ☐



Og så kommer litt av hemmeligheten som alltid gjør at du for perfekte brød og baguetter, de hever seg oppevar og ikke flyter utover. Baguetter sprikker fint når du snitter dem og for den super sprø skorpen. Nå presser du deigen ned, lager en flat leiv. Nesten som en pizza, bare litt tykkere. Og så begynner du å brette eller rulle den fra ene siden....



Og så gjør vi det samme fra andre siden, bretter/ruller mot midten. De store brød maskinene i bakeriene presser den ofte flat, og så bare rulles den stramt sammen før den settes på en plate. Men denne metoden er best ved baguetter. Det var slik vi lærte det på bakeskolen, og denne metoden bruker jeg i dag også.



Da er det nesten ferdig, bare brett/rull de to kantene mot hverandre, slik at de limer seg sammen, og du har fått et brød som kan heves uten form, bare sett det rett på smurt plate. Bare husk at skjøten/kanten under brødet skal være ned. Så nå har du lært deg å lage brød som garantert blir fine og neste gang om du kjøper et brød i butikken, snu det og se etter akkurat den skjøten. Du vil gjerne se en svak linje mitt på brødet.



*And there you have it – just like in the bakery – only
homemade by you beautiful*

Dekk de til og heve i ca 30 minutter på et lunt sted, jeg anbefaler å legge klingfilm over og la det kose seg til dobbel størrelse. Det bør steikes i ca 35 minutter. Sett det inn på 250 grader og sett ned temperaturen til 200 og steik ferdig.

Avkjøle brødet på rist. Gleder meg til å høre fra deg når du har prøvd dette. Så godt ble det, med fibra fullkornshvetemel fra Møllerens