

Terjes slankebrød

Du har lagt på deg, sa en kakedame til meg «shit du har lagt på deg», og vips var **Terjes slankebrød** in the making. Dette er bakt med havregryn, vårt sunneste korn og mengder av frø og mel typer. Havre har litt nøtte smak og gir brødet så mye saftighet og smak. Jeg har gått ned flere kilo med dette brødet og det vil du også. Og som jeg sier, bak deg glad. Det er min hemmelighet.



Brødet er akkurat kommet ut av ovnen, og det bare lukter så godt her.

Må bare vise et close up før jeg deler hele oppskriften



Vei opp alle råvarene, det tørre først, legg gjær oppå og hell over lunket vann. Ser du alle de deilige frøene?



Terjes Slankebrød (2 brød)

- 450 gram hvetemel
- 100 gram sammalt hvete finmalt
- 100 gram sammalt hvete grovmalt
- 100 gram siktet rugmel
- 100 gram havregryn
- 100 gram solsikkefrø
- 100 gram sesamfrø
- 10 gram salt
- 50 gram olje (solsikkeolje)
- 50 gram gjær
- 550 gram vann

Av dette får du 2 stk brød, og de må etterheves godt. Se teksten og bilder. Steiketiden er 40 minutter på 220 grader. Blir så saftige og gode. Dette er bare så godt til salat, ost eller noe deilig sommerpålegg.

Hva med banan og Terjes slankebrød?

Jeg elsker å bake med mengder korn, mel, olje og fersk gjær

Alle mine oppskrifter kommer i gram eller liter, så jeg anbefaler deg å skaffe deg en digitalvekt – det er et supert hjelpemiddel. Jeg bruker alltid fersk gjær, det er den blå pakken. Og styr langt unna de andre produktene fra Idun som disse ferskere bakst...hvordan kan bakst bli bedre eller ferskere enn dette?

Jeg bruker utstyr fra **Cacas**, det er en av mine favoritt butikker og de har alt innen baking. De har en genial vekt du bare må ha. Du finner den HER: (klikk på linken og du kommer rett til produktet)

Jeg elter deigen sammen i min **Kenwood cooking chef**, Im in love with it. Den elter deigen så bra. Forstår ikke hva det er med alle og disse kitchenaid maskinene? Hvilken maskin har du?

Legg igjen en kommentar.

Går helt fint å elte denne for hånd også. Bruk alltid fingervarmt vann, minst 37 grader, da koser gjæren seg. Alt blandes sammen, og eltes i ca 10 minutter. Jeg sier til deigen blir klatt og smidig. Du kjenner når den er ferdig. I denne deigen bruker jeg olje, den blir så saftig og god med solsikkeolje – men bruk den oljen du har. Alt unntatt olivenolje, det setter litt mye sterk smak på dette brødet. Nå må deigen hvile seg i minst 30 minutter.

Bare la den kose seg på et lunt sted og heve til dobbel størrelse



Og nå skal jeg lære dere en liten hemmelighet som jeg lærte da jeg begynte på bakeskolen, det å rulle brødene sammen slik at de hever seg jevne og fine. Del først brødet i to like emner. De skal veie ca 850 gram og jeg bruker brød former fra Traktøren Bodø denne gang, de er helt super. Perforerte og non-stick belegg så man slipper å smøre disse. Start med å rundvirke emnene til to store rundstykker.

Da elter du spenst inn i deigen. Skal bli stramme og fine



Så bør den ligge 5 minutter, den er litt strev nå. Dekk til med plast og la den kose seg litt til. Da blir den lettere å jobbe med etterpå. Så snur du den på hodet, med verken opp.



Nå skal brødet presses helt flatt.



Nå må brødet brettes, eller rulles sammen. Jeg liker å brette

det når det er grovbrød og rulle det når det er baguetter osv.



Og så bretter du fra andre siden igjen... Og så bretter du over slik at det blir et jevn brød. Var dette lett å forstå? Er ikke så flink på dette med å blogge. Tar imot tips. Da ser brødet slik ut. Et jevn og fint brød, men masse spenst. Nå kan du også heve det uten form, men jeg synes disse ble fines i form.



Nå må brødet etterheve. Og i minst 45 minutter. Det skal bli stort og luftig. Som du se i oppskriften er det lite gjær, eller 50 gram som er en pakke. Og dette brødet blir ganske grovt så det trenger god etter heving.



Jeg heller litt havregryn på et bakepapir og pensler brødene med vann og så ruller jeg den over. Da sitter havregryn så godt på.

Ser det deilig ut? Masse frø på ser du. Og slik kan du fest alle typer frø.

Just like in the bakery



Det er viktig du dekker til brødene, jeg bruker cling film. Da er det lett å ta bilder gjennom også, og de hever seg fint og holder seg luftig. Jeg setter på min ovn og lar de stå oppå og heve seg. Her bør de stå til dobbel størrelse, tar ca 45 minutter.



Da har mine hevet i 45 minutter og er blitt luftige og fine.

Enig? De er kommet litt over kanten og det er perfekt for disse brødene. De må ikke bli for luftige, de skal ha tett og fin krumme. Da setter vi dem inn i ovnen på 250 grader, spray med litt vann, og sett ned til 220 grader og steik i ca 40 minutter til deilig og gyllen farge på dem.



Lukter så godt av nybakt og jeg klarer ikke vente til de blir kaldt før jeg skjærer i dem. Just love it



Ser de gode ut? Synes det ble så fint å pynte med disse fondant blomstene. Og masse havrefrø. Nam nam sier jeg



Bak med kjærlighet og fersk gjær sier Nettbakeren



Gøy å jobbe litt med bilder etterpå, legger på litt tekst og dette brødet er awesome! Men det er dere også



Dagens lille gullkorn #jegelskerdeig



Nå gleder jeg meg til å se dine Terjes slankebrød. Dette går du garantert ned i vekt på. Det er så mye mat i dette brødet og havregryn er super sunt. **It works.** Hører gjerne fra deg. Tagg med på Instagram eller Facebook når du baker og legg igjen en kommentar her.