

Formbröd med ljust Teff

(2 bröd)

Ugnsvärme 225°

50 g jäst

1200 g kallt vatten

50 g honung eller lönnsirap

4 tsk salt

35 g olivolja

200 g bovetemjöl

100 g grönbananmjöl

100 g teffflingor

400 g teffmjöl

80 g fiberhusk

0,5-1 dl solrosfrön

Så här gör du:

Sätt ugnen på 225 grader

Smula jästen i en bunke och tillsätt kallt vatten, honung, salt och olivolja. Rör om tills allt blandats ordentligt.

Tillsätt bovetemjöl, grönbananmjöl, teff-flingor samt teffmjöl. Rör till en jämn smet utan klumpar. Lägg sen i solrosfrön. Först därefter tillsätts fiberhusk, viktigt att snabbt vispa ner detta.

Arbeta gärna degen med några ordentliga tag. Efter några minuter sätter sig degen, arbeta ihop den med en slickepott eller liknande så att bottenlagret kommer med och det blir till en jämn deg. Täck bunken och låt jäsa i 1,5 timme.

När degen jäst klart arbetar du samman degen med ett par varsamma tag och lägger den i två brödformar. Låt jäsa i ytterligare 30 minuter.

När brödet jäst klart är det dags att grädda. Öppna ugnsluckan och var snabb med att ställa in brödplåten. Grädda teffbrödet i ca 65 minuter. Låt helst brödet vila i några timmar innan du äter av det. Gärna i 6-8 timmar eller över natten.

Detta bröd passar dessutom utmärkt att rosta :-)

