

Teffbröd

(1 bröd)

Ugnsvärme 225°

20 g jäst

600 g kallt vatten

25 g honung eller lönnsirap

2 tsk salt

15 g olivolja

100 g bovetemjöl

50 g grönbanan-mjöl

50 g teff-flingor

200 g teff-mjöl

40 g fiberhusk

Så här gör du:

Sätt ugnen på 225 grader



Smula jästen i en bunke och tillsätt kallt vatten, honung, salt och olivolja. Rör om med en visp.

Tillsätt bovetemjöl och flingor samt teffmjöl. Använd en visp och rör till en jämn smet utan klumpar. 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 tar du ut den på en lätt mjölad bakduk eller bakbord, Arbeta samman degen med ett par varsamma tag och rundslå den tills du får önskad form på brödet. Lägg brödet på en plåt och täck med bakduk. 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 65-75 minuter. Låt helst brödet vila i några timmar innan du äter av det. Gärna i 6-8 timmar eller över natten.