

Bagværk

Frit efter Hurtigt Grovbrøv fra Fattigrøvenes Kogebog af Rolf Lund - *Aschenhoug*

En portion giver to brød og mætter 6-8 mennesker (til Bolværk).

1 portion:

50 g	Gær
3½ dl	A-38
6 dl	Vand
2 spsk	Honning/mørk sirup
2 spsk	Olie
1 spsk	Salt
2 spsk	Sukker
2 tsk	Kardemomme
400 g	Rugmel
300 g	Knækket hvede
500 g	Hvedemel
200 g	Havregryn
200 g	Rugkærner

A-38 og vand lunes og gæren røres ud i det.

Herefter tilsættes honning, olie, salt, sukker og kardemomme, og der røres lidt rundt.

Endelig tilsættes al mel og kærner 2-300g ad gangen mens der røres flittigt.

Dejen skal være klæg som lidt tykkere rugbrødsdej.

Dejen samles og hæver lunt under et klæde i 30 min.

Herefter slås dejen ned, og formes til to brød på en bageplade (evt. i rugbrødsforme).

Disse hæver i 20min. og bages ved 200°C i en varm ovn i 50 minutter.