



Hårt tunnbröd

Tunnbröd på kornmjöl, grahamsmjöl och rågsikt

Anki Berg, Ångermanland

Ett recept skrivet av Anki Berg från Umeå i samband med arbetet av filmerna: Tunnbrödsskolan med Anki Berg. En filmserie, 8 avsnitt, som producerats av Tunnbrödsakademien tillsammans med Anki.

INGREDIENSER

8-10 g jäst
1 l mjölk, 3-4%
1 msk salt
1 msk brödkryddor
5 dl kornmjöl
5 dl grahamsmjöl
7 dl rågsikt

GÖR SÅ HÄR

Rör ut jästen i den kalla eller rumstempererade mjölken. Tillsätt salt, kryddor och kornmjölet. Blanda väl.

Tillsätt 5 dl fullkornsmjöl av vete, till exempel grahamsmjöl eller stenmalet fullkornsvetemjöl (båda är fullkornsmjöl av vete, bara processen som skiljer sig åt!). Blanda väl. Avsluta med rågsikt eller siktat vetemjöl (alt dala lantvete eller ölandsvete) till en smidig och ganska fast deg.

Låt vila svalt över natten eller minst sex timmar, gärna mer!

Ta upp på ett lätt mjölat bakkbord och börja utbakningen.