

Ett grovt bröd med mycket god smak från kulturspannmålet Emmer.

Emmer är en föregångare till både Spelt/Dinkel och dagens vete.

1 msk surdegsstart

1,5 dl rågmjöl

1,5 dl vatten

Blanda ihop och låt stå 6-10 timmar.

Ca 240 g      en sats surdeg enligt ovan

225 g      vatten

375 g      fullkornsmjöl av Emmer

9 g      salt

1 msk      honung

Blanda alla ingredienser i en skål. Knåda ihop med en tråsked tills den lösa degen börjar släppa bunkens kanter.

Låt jäsa ca 12 timmar i kyl.

Forma degen till en limpa med hjälp av blöta händer.

Lägg bröddegen i en smörad form och låt jäsa i ca 12 timmar i kyl. Degen ska ha rest sig någon cm och när man trycker lätt på den så fjädrar det sakta tillbaka.

Snitta gärna innan gräddning så blir sprickningen med kontrollerad.

Grädda i 250° i 10 minuter sänk sedan till 200° C i 35 minuter.

Låt mogna ett dygn innan du skär i det så hinner det sätta sig och blir inte kletigt att skära. (Tips för alla mycket grova bröd.)

Går fint att frysa. Tina inlindad i en handduk.

Får du inte tag på Emmer? Använd fullkornsmjöl av Spelt/Dinkel eller Vete.