

# GROVBRØD

## Ingredienser:

- 1 pose tørrgjær
- 12 dl vann
- 1,2 kg hvetemel
- 800 g sammalt hvete grov
- 0,5 dl rapsolje
- 2 ts salt
- ½ ss sukker



## Slik gjør du

1. Varm opp vannet til det er lunkent. Test med håndledet 😊
2. Ha gjæren i en bolle, hell i vannet og rør om.
3. Ha rapsolje i blandingen med vann og gjær.
4. Mål opp riktig mengde hvetemel, og sammalt hvete.
5. Bland sukker, salt og mel i bollen.  
Her er det viktig å ikke ha i alt melet med en gang!
6. Elt deigen til alle ingrediensene er blandet godt sammen, du skal kunne se at deigen ikke henger fast i bollen.
7. Dekk bollen med enten plastikk eller et rent kjøkkenhåndkle.
8. Sett deigen til heving, i ca. 40 minutter.
9. Sett ovnen på 190 grader, over og undervarme.
10. Strø litt mel ut over kjøkkenbenken, der du vil bake ut brødet. Rull deigen ut slik at det ser ut som en tykk pølse, og legg over på et stekebrett med bakepapir.
11. Stek brødet i ca. 40 minutter.