

Hembakat rostbröd med grahamsmjöl

Vad är väl godare än hembakat bröd? Filmjöklslimpor som jag gillar går inte hem hos mina barn. Däremot går rostbröd hem. Med lite grahamsmjöl i blir brödet grövre och nyttigare. Degen ska vara ganska lös och bör arbetas ganska kraftigt före första jäsningen, för hand eller med köksassistent. Den jäser en gång innan den stjälpas upp i avlånga formar och jäser en gång till.

Ett tips är att frysa in brödet i skivor, då blir det enkelt att ta fram några i taget utan att det blir torrt.

Inte blev det sämre av att svärmor kom med en leverans tomatmarmelad som jag beställt. Recept på den finns [här](#).





Rostbröd

2 bröd

50 g jäst

6 dl vatten

1 msk rapsolja

1 1/2 tsk salt

1 msk honung

3 dl grahamsmjöl (165 g)

8 dl vetemjöl special (480 g)

2 st 1,5 liters avlånga brödformar



GÖR SÅ HÄR:

Finfördela jästen i en degbunke. Rör ut den i fingerljummet vatten, 37°. Blanda ner salt, honung och grahamsmjölet. Rör om och låt det stå ca 10 minuter så att mjölet sväller lite grann. Arbeta in vetemjölet lite i taget och arbeta degen kraftigt för hand ca 10 minuter eller med köksmaskinen ca 5. Det här är en ganska lös deg som kan tyckas klibbig, men den ska vara det. Täck degbunken med ren kökshandduk och låt den jäsa. Helst på en varm plats, som bredvid spisen eller ovanpå kylskåpet. Låt degen jäsa minst 30 minuter till sin dubbla storlek.

Lägg bakplåtspapper i två formar eller pensla formarna med olja. För att få bakplåtspapperen på plats i en trång form är det en fördel om du knycklar ihop dem och fuktar dem innan. Då kan man få dem att snällt formas och stanna i formen. Stjälp upp den jästa degen i formarna. Degen är ju ganska lös så det går med en träslev att liksom fösa degen direkt från degbunken ner i formarna. För att dela av den kan man ta en sax och klippa eller använda en degskrapa. Ställ formarna med deg att jäsa ca 30 minuter.

Värm ugnen till 200°. Grädda bröden på nedersta falsen ca 35 minuter. Stjälp upp de färdiggräddade bröden på galler och låt dem svalna.

Receptet kommer från [Allt om mat](#).