LINDA BEN

Heimabakað heilhveitibrauð sem er svo gott með smjöri, osti og sultu



Eldunartími

13 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

1 brauð, u.þ.b. 10 sneiðar

Lýsing

Heimabakað heilhveitibrauð sem er svo einfalt og gott.
Er eitthvað betra en nýtt heimabakað brauð með smjöri, osti og sultu? Brauðið ennþá smá volgt úr ofninum svo smjörið bráðnar ofan í það, toppað með góðum osti og ljúffengri sultu… namm!
Þetta heimabakaða brauð er ótrúlega einfalt og þægilegt. Það þarf ekkert að hnoða það eða gera eitthvað vesen. Bara smella öllum innihaldsefnunum í skál með smá volgu vatni og hræra saman. Best er að leyfa því að hefast vel og lengi og því er upplagt að gera deigið kvöldið áður og láta það hefast yfir nótt.
Það er svo bakað í steypujárnspotti sem gerir skorpuna á því einstaklega góða.
Ég bar brauðið fram með nýju Superfruits sultunni frá St. Dalfour. Superfruits sulturnar innihalda ávexti sem hafa a?kveðna kosti fram yfir hefðbundna a?vexti og kallast því ofurávextir. Þeir ávextir innihalda mikið af andoxunarefnum, vi?tami?num og trefjum, og eru því? afar næringari?kir. Ofurávextir styrkja o?næmiskerfið og eru meiri orkugjafar heldur en hefðbundnir a?vextir.
Superfruits sulturnar koma i? fjo?rum tegundum sem eru hver af annari betri:

- Bla?berja & Acai
- Jarðarberja & Goji
- Kirsuberja & Acerola
- Apri?ko?su & Chia

Sulturnar eru eins og aðrar sultur frá St. Dalfour þ.e. þær eru eingo?ngu gerðar u?r a?vo?xtum og innihalda engan viðbættan sykur, aðeins na?ttu?rulegan a?vaxtasykur. Sulturnar passa vel a? brauð, i? bakstur, u?t a? morgunmatinn eða i? matreiðslu.
Ég elska kirsuberja og ccerola sultuna á brauð en hún er o?tru?lega bragðgo?ð og ma?tulega sæt. Acerola ber eru se?rlega ri?k af C-vi?tami?ni og stu?tfull af andoxunarefnum. Þau vinna gegn bo?lgum og kvefi eru styrkjandi fyrir o?næmiskerfið sem hentar sérstaklega vel á þessum árstíma þegar haust kvefpestirnar eru að ganga.

Heimabakað heilhveitibrauð

- 3 1/2 dl hveiti
- 3 1/2 dl heilhveiti
- 1 tsk salt
- 1 tsk þurrger
- 1/2 dl hörfræ
- 1/2 dl sólblómafræ
- 1/2 dl graskersfræ
- 1/2 dl sesamfræ
- 3 1/2 dl volgt vatn
- 1 tsk ólífu olía

Borið fram með:

- Íslensku smjöri
- Osti
- St. Dalfour Superfruit með kirsuberjum og acerola

Aðferð:

1. Setjið hveiti, heilhveiti, salt og þurrger í skál og hrærið saman.
2. Bætið fræjunum út í og hrærið saman við.
3. Bætið vatninu út í skálina og hrærið þar til allt hefur samlagast og hægt að mynda kúlu úr deiginu.
4. Setjið deigið í skál sem hefur verið smurð með ólífu olíu og látið deigið hefast við stofuhita yfir nótt.
5. Færið deigið i steypujárnspott og kveikið á ofninum. Stillið á 230°C, undir og yfir hita. Setjið pottinn með lokinu strax inn í ofnininn á meðan ofninn er að hitna. Ekki loka pottinum heldur hafið hann opinn og leggið lokið hliðiná pottinum svo lokið hitni á sama tíma.
6. Þegar ofninn hefur náð 230°C, setjið þá lokið á pottinn og bakið brauðið í 30 mín. Takið lokið af pottinum og bakið áfram í 5 mín.
7. Takið brauðið út úr ofninum, skerið það í sneiðar, smyrjið með smjöri og berið fram með osti og kirsuberja og acerola sultunni.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindabep

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.