

BRØD I LANGPANNE

1 ¾ l vann, ca 37 grader (kroppstemperatur)

1 pk tørrgjær

1,5 kg grovere mel (sammalt hvete eller fullkornshvetemel)

1 kg hvetemel

2 dl solsikkefrø

2 dl chiafrø (gjør brødet enda saftigere)

1 ss salt

Slik gjør du:

Bland alle de tørre ingrediensene sammen. Tilsett lunkent vann og elt deigen godt. Heves i 1 time. Kna deigen og form 4 brød. Legg dem ved siden av hverandre på bakepapir i langpannen, Etterhev i 30 min. Pensle brødene med litt vann og stek dem på nederste rille i ovnen i 50 – 60 min. Hvis brødene blir for mørke i fargen kan du legge et bakepapir over mot slutten av steketiden. Brødene er ferdig når du hører en hul lyd når du banker på dem.

Bon appetit!