

# Madbrød med fuldkorn

---

*nok til 5 personer*

4 dl. vand  
4 dl. fuldkornshvedemel  
2 dl. minimælk  
50 g gær  
1½ tsk. groft salt  
2 spsk. rapsolie  
7 dl. sigtemel  
1 håndfuld grove havregryn



Layout: Janne Aarre 2018 [golfognatur.dk](http://golfognatur.dk)

## *fremgangsmåde*

Vandet koges og hældes over fuldkornshvedemelet i en røreskål. Rør rundt og lad stå 5 min.

Rør mælken i så dejen blive lunken. Bland gæren med lidt lunkent vand. Tilsæt gæren, salt og olie til dejen og rør godt rundt.

Bland sigtemel i og rør i dejen i 3-4 min, med en ske eller med dejkroge.

Dæk dejen til med film eller lignende og lad den hæve i ca. 45 min. eller til dobbelt størrelse.

Kom dejen i en form og pres, med våde fingre, dejen lidt ned. Drys med grove havregryn. Lad dejen efterhæve i ca. 30 min.

Brødet bages midt i ovnen (varmluft) ved 200 gr. i ca. 30 min. Overfladen skal være gylden.

Brødet er rimeligt klægt og er vældig godt som madbrød.

Opskriften er lånt fra Coop 2018

*Velbekomme*

---