

# Bornholmske formfranskbrød med æble



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2010 [golfognatur.dk](http://golfognatur.dk)

## Ingredienser til 2 rugbrøds-forme

50 g gær  
9 dl. vand  
1 dl. kærnemælk  
4 tsk. havsalt  
3 groftrevne æbler  
1 stor spsk. honning  
2 spsk. appelsinjuice

400 g fuldkornshvedemel  
1½ spsk. rapsolie  
1 kg. bornholmsk hvedemel

## Fremgangsmåde:

Gæren smuldrer i det lunkne vand som er tilsat kærnemælk. Havsalt, æbler, honning og juice tilsættes. Herefter blandes fuldkornshvedemel og olie i. Hvedemelet røres i lidt af gangen. Hvor meget hvedemel du skal bruge afhænger af temperaturen og fugtigheden i køkkenet. Den klistrede dej æltes i fadet indtil den slipper lidt fra kanterne. Der skal æltes godt med en grydeske eller med flad hånd. Dejen hæver i fadet i ca. 1½ time med et fugtigt viskestykke over. Dejen hældes ud af fadet og bankes fri for luft på et melstrøet bord. Slå enderne på brødet sammen på langs og på tværs et par gange og form det let, så du kan have det i hånden når det skal ned i formen. Der bliver til 2 store rugbrødsforme af denne portion dej.

Imens brødene efterhæver varmes ovnen op til ca. 225 gr. (alm. ovn). Bagetiden er ca. 40 min. Tag brødene ud af formen og afkøl dem på rist.

## Kommentar:

Det økologiske hvedemel i denne opskrift er fra Bornholms Valsemølle i Åkirkeby. Melet har en god smag og en god hæveevne. Men som Claus Meyer skriver i sin bog *Meyers Bageri* så indeholder øko. mel oftest ikke ascorbinsyre. Derfor kan man tilsætte lidt appelsin- eller citronsaft. Det giver en bageforbedrende effekt, fordi det styrker meleets glutenstruktur. Melet kan købes hos bl.a. SuperBest.

Ved at benytte frugt eller grønt i brødet får man et mere fugtigt brød med en længere holdbarhed.

*Velbekomme*