

Honning/salt hævet brød

2 spsk salt

2 spsk honning opløses i

1 l lunken vand Dernæst røres

200 g rugkerner i

600 g rugmel

400 g grahamsmel

100 g groft speltmel

200 g groft hvedemel

200 g hvedemel

25 g engelsk lakridspulver (kan udelades) (3 spsk) fordeles i hvedemelet inden den og de andre mele tilsættes.

Når melet rørt godt i deles dejen i to. Hver del æltes som en klump ler. De to klumper "ler" formes som brød – kom lidt vand på bordet til sidst lige inden dejen kommer i 2 glasforme som er velsmurte med olie. Formene dækkes af et stykke bagepapir og pakkes ind i stanniol. Sættes i ovnen på nederste rist på 40 grader * i 12 timer. Bager 4 timer ved 140 grader. Når brødene er kølede af puttes de i en plasticpose. Skæres som rugbrød og smager helt fantastisk med ost. Brødet er velegnet til frysning.

*)Det er vigtig at temperaturen i dejen i de 12 timer ikke kommer over de 40 grader. Mange ovne er ikke i stand til at bage ved temperaturer under 60 grader. Tjek din ovn inden du går i gang.