



VRIDNA BAGUETTER

13-14 dl vatten

50 g jäst

2,5 dl fullkornsmjöl av spelt

Gärna ett par dl av kokt spelt, hela kärnor. (Om den inte är kokt blir det för hårt i brödet)

Ca 2,5 l siktad spelt

Blanda i mjölet till en lagom deg, inte för fast (men heller inte för lös, för då kan bröden "flyta ut" och upplevas som platta) Bara att prova sig fram. Jag kan inte ange exakt i dl hur mycket det rör sig om.

1 msk salt

- Jag börjar med att koka fullkornsmjölet i ungefär hälften av vattnet. Det innebär att det blir som "skållat", dvs fullkornsmjölet tar upp vätskan innan själva bakprocessen påbörjas, och det blir ett saftigare bröd. (Det är ett bra tips i all bakning med grovt mjöl.)
- Sedan sätter jag till resten av vattnet och låter det hela bli ca 37 grader.
- Smula jästen i degbunken, slå över "fullkornsvattnet" och lös upp jästen. Tillsätt siktad spelt till en lagom deg, samt 1 msk salt. Låt jäsa ca 1 tim minst. När degen är jäst välter jag upp den på bakbordet, men arbetar den inte alls. Jag bara delar den i sex delar, snor ihop varje del till en baguette, och lägger 3 baguetter på längden på varje plåt. Låt jäsa på plåten ca 15 min, sätt in den i ugnen på 250 grader. Efter 11 min sänker jag gradtalet till 175 grader, och låter plåten stå inne ca 11 min till.
- Man kan ju variera hur mycket grovt mjöl man vill ha (tex bara siktat mjöl för ljusa baguetter), och vad man eventuellt vill smaksätta med, kummin, brödkryddor, linfrö, solrosfrö....etc). Man behöver naturligtvis inte använda spelt, det går lika bra med vanligt vetemjöl, men själv tycker jag speltmjölet är smakrikt.
- Jag har två ugnar, och bakar därför med två plåtar i taget. Hur detta funkar i varmluftsugn vet jag inte. Men om du inte kan baka med två plåtar samtidigt så är det nog bäst att halvera satsen.

Lycka till!