

SURDEJSFORMLEN

Opskrift 4 · Fuldkornssandwichbrød med honning

Halvt fuldkorn, lidt honning. Det »sunde brød«, mine naboer faktisk kan lide.

Opskrift 4 · Fuldkornssandwichbrød med honning

Derfor køber folk det: det er det nærende sandwichbrød med nøddeagtig smag, som sundhedsbevidste familier ønsker sig, og det er så blødt, at børnene også spiser det.

- **Kategori og pris:** Hverdagsbrød · Uden fyld · 60 kr.
- **Giver:** 1 formbrød i en form på 23 × 12,5 cm
- **Sværhedsgrad: Nem**
- **Tidsplan:** fredag kl. 8: fodr → kl. 16: bland → form omkring kl. 22 → sæt formen i køleskabet natten over → lad hæve i 2–3 timer → bag kl. 9

Ingredienser

Ingrediens	Gram	dl (ca.)
Hvedemel (manitoba)	250 g	5 dl
Fuldkornshvedemel	250 g	5 dl
Vand, 27 °C	250 g	2,5 dl
Sødmælk, lunken	100 g	1 dl
Aktiv surdej	100 g	1 dl
Honning	40 g	2 spsk
Smør, meget blødt	30 g	2 spsk
Fint havsalt	10 g	1¾ tsk

Hvad er anderledes end i grundbrødet

- **Halvt fuldkorn.** Fuldkornsmel suger mere væske, så den samlede væskemængde er højere (vand + mælk), og dejen føles blød og lidt klistret. Sådan skal den være.
- **Honning, mælk og smør** giver en blød, let sød krumme, så brødet kan skæres i tynde skiver.
- **Det går hurtigere, end du tror:** dej med fuldkornsmel hæver hurtigere, så hold øje med dejen, ikke uret.
- **Bagt i en brødform** ved 190 °C.

Fremgangsmåde

1. Fodring om morgenen: fodr Dolly kl. 8.

2. Blanding og autolyse: Gem 20 g af vandet, og rør honningen ud i resten af vandet og mælken. Tilsæt begge slags mel, og bland godt. Lad dejen hvile i 30 minutter (grundbrødet, trin 1). Kliddet bliver blødere under hviletiden, så du får et blødere brød.

3. Tilsæt surdejen og derefter saltet sammen med det gemte vand (grundbrødet, trin 2), og tilsæt så det bløde smør, mens du klemmer dejen sammen, til den er glat (som i Opskrift 3, trin 3).

4. Stræk og fold: 4 omgange med 30 minutters mellemrum (grundbrødet, trin 3).

5. Lad dejen hæve ved 24 °C, indtil den er vokset ca. 75 %, som regel 4½–6 timer fra dejen er blandet. Begynd at se til dejen efter 4 timer.

6. Form dejen til en stram rulle præcis som i Opskrift 3, trin 6, og læg den med samlingen nedad i en brødform på 23 × 12,5 cm smurt med smør.

7. Valgfrit drys: sprøjt lidt vand på toppen, og drys en skefuld havregryn over.

8. Dæk til, og sæt i køleskabet natten over.

9. Efterhæv lørdag morgen, indtil toppen er ca. 2–2,5 cm over kanten, 2–3 timer. Brød med fuldkornshvedemel får en lidt mindre hvælvet top end brød med sigtet hvedemel; det er normalt.

10. Bag ved 190 °C i 40–45 minutter. Dæk løst med alufolie efter 25 minutter, hvis det er nødvendigt; honning bruner hurtigt. Brødet er færdigt ved en kernetemperatur på 88 °C.

11. Vend brødet ud efter 10 minutter, pensl det med smør, hvis du har lyst, og lad det køle af i 2 timer, før du skærer det i skiver eller lægger det i en pose.

Detaljer om formning, snitning og bagning

- **Form:** brødform af metal på 23 × 12,5 cm, godt smurt. Dej med fuldkorn klistrer mere end
- dej af lyst mel. **Ingen snit.** Hvis du vil have et brød, der ligner bagerens, så lav ét overfladisk snit langs midten lige før bagning.
- **Bag fire ad gangen** sammen med dine andre formbrød.

Omkostninger og pris

Ingrediens	Mængde	kr.
Hvedemel (manitoba)	250 g	2,01 kr.
Fuldkornshvedemel	250 g	2,61 kr.
Surdej (inkl. fodring)	100 g	1,67 kr.
Sødmælk	100 g	0,74 kr.
Honning	40 g	3,55 kr.
Smør	30 g	2,21 kr.
Salt	10 g	0,07 kr.
Andel af ovnforbruget (4 forme pr. bagning)	¼ bagning	1,34 kr.
Ingredienser i alt		14,19 kr.
Emballage (pose, etiket, snor)	1 sæt	2,34 kr.
Sælges for		60 kr.
Du beholder		43,72 kr.

Sådan sælger du det

Sundhedsbevidste forældre, folk, der træner, og bedsteforældre, der »har brug for fibre«. Sæt det på din brødliste sammen med Blødt sandwichbrød med surdej, så familierne kan vælge »lyst eller fuldkorn«.

Tekst til brødlisten, som du kan kopiere: Fuldkornssurdejsbrød med honning. Halvt fuldkorn, et strejf af honning og blødt nok til selv den mest kræsne. 60 kr.

> *Sarahs tip: Brug almindeligt fuldkornshvedemel eller fuldkornshvedemel af hvid hvede; begge dele virker. Fuldkornshvedemel af hvid hvede giver en lysere farve, som børnene accepterer uden protest.*

Hvis det går galt

- **Tungt og smuldrende:** dejen var for tør. Tilsæt 20 g mere vand næste gang; fuldkornshvedemel varierer fra pose til pose.
- **For mørk top, ikke gennembagt i midten:** læg alufolie løst over tidligere, og bag tiden ud, til kernetemperaturen er 90 °C.

- Sur smag: den første hævning varede for længe. Forkort den første hævning med 30 minutter, eller lad dejen hæve et køligere sted.