

SURDEJSFORMLEN

Opskrift 6 · Fuldkornsbrød med frø og kerner

Frø og kerner både indeni og udenpå. Spis det ristet med smør, så forstår du, hvorfor det bliver udsolgt.

Opskrift 6 · Fuldkornsbrød med frø og kerner

Hvorfor folk køber det: en sprød skorpe med frø og kerner og en saftig krumme med nøddeagtig smag. Det føles som det dyre brød fra et bageri med fokus på sundhed, bare til en venlig nabopris.

- **Kategori og pris:** Hverdag · Klassisk (luksus) · 80 kr.
- **Giver:** 1 rundt eller ovalt brød, ca. 1.050 g dej
- **Sværhedsgrad: Middel**
- **Tidsplan:** fredag kl. 8: fodr Dolly **og** læg frø og kerner i blød → kl. 16: bland dejen → tilsæt frø og kerner ved 2. foldning → form og rul brødet i frø og kerner ca. kl. 21 → køleskab → bag lørdag kl. 7

Ingredienser

Ingrediens	Gram	dl (ca.)
Hvedemel (manitoba)	350 g	7 dl
Fuldkornshvedemel	150 g	3 dl
Vand, 27 °C	340 g	3,5 dl
Aktiv surdej	100 g	1 dl
Fint havsalt	11 g	2 tsk
Til iblødsætning: frø- og kerneblanding (solsikkekerner, hørfrø, sesam og græskarkerner)	100 g	1,5 dl
Til iblødsætning: varmt vand	80 g	1 dl
Frø- og kerneblanding til skorpen	20 g	2 spsk

Hvad er anderledes end i grundbrødet

- **30 % fuldkornshvedemel** og **iblødsatte frø og kerner.** Når du lægger frø og kerner (især hørfrø) i blød i varmt vand, undgår du, at de suger vand fra dejen, så krummen holder sig
- saftig. **Vandmængden i dejen er 340 g** (68 %), fordi iblødsætningen tilfører yderligere 80 g. Den samlede vandprocent bliver ca. 84 %, men dejen føles som en dej med 72 % vand, fordi frøene og kernerne holder på vandet.
- **Saltmængden øges til 11 g**, så frø og kerner også får smag.
- **Tilsæt frø og kerner ved 2. omgang foldninger**, og rul det formede brød i flere frø og kerner.

Fremgangsmåde

1. Fredag kl. 8: Fodr Dolly (fodringen om morgenen), og rør de 100 g frøblanding ud i 80 g varmt vand. Dæk til, og lad det stå på køkkenbordet. Kl. 16 er det en tyk, klistret masse.

2. Bland og lav autolyse med vandet og begge slags mel i 30 minutter (grundbrødet, trin 1).

3. Tilsæt surdejen og derefter saltet (grundbrødet, trin 2).

4. Fold dejen 1. omgang som sædvanligt.

5. Fold dejen 2. omgang: Tilsæt de udblødte frø. Stræk dejen flad, fordel halvdelen af de udblødte frø over den, fold den i tre, fordel resten, og fold igen. Dejen vil føles glat i et par minutter.

6. Fold dejen 3. og 4. omgang som sædvanligt. Frøene fordeler sig, og dejen bliver fastere igen.

7. Lad dejen hæve, indtil den er vokset ca. 50–60 %, 4–5½ timer fra dejen er blandet. Frøene gør det sværere at se hævningen, så brug en beholder med lodrette sider og en elastik til at markere dejens højde fra start.

8. Forform, og lad dejen hvile i 20 minutter (grundbrødet, trin 5).

9. Form dejen færdig (grundbrødet, trin 6). Rul derefter brødets overside på et fugtigt viskestykke og straks derefter i de 20 g frø på en tallerken. Læg det med frøene nedad i hævekurven (der er ikke brug for rismel på den side).

10. Koldhæv i 10–16 timer, og **snit og bag** derefter som i grundbrødet, trin 8. Kernetemperatur 96–99 °C.

11. Lad brødet køle af i 2 timer, før du skærer det eller lægger det i en pose.

Detaljer om formning, snitning og bagning

- **Snit** gennem skorpen med frø og kerner med et skarpt blad: ét sikkert snit, lidt dybere end normalt (ca. 2 cm).
- **Frø og kerner ristes i ovnen.** Hvis de bliver mørke for hurtigt, mens du bager uden låg, så skru ned til 225 °C i de sidste 10 minutter.
- Det fungerer også rigtig godt i en brødform på 23 × 12,5 cm: form dejen til en aflang rulle, rul den i frø og kerner, og bag ved 220 °C i 45 minutter.

Omkostninger og pris

Ingrediens	Mængde	kr.
Hvedemel (manitoba)	350 g	2,81 kr.
Fuldkornshvedemel	150 g	1,54 kr.
Surdej (inkl. fodring)	100 g	1,67 kr.
Frø- og kerneblanding	120 g	10,65 kr.
Salt	11 g	0,07 kr.
Andel af ovnforbruget	½ bagning	3,08 kr.
Ingredienser i alt		19,82 kr.
Emballage (pose, etiket, snor)	1 sæt	2,34 kr.
Sælges for		80 kr.
Du beholder		58,18 kr.

Sådan sælger du det

Folk, der dyrker motion, dem, der elsker ristede avocadomadder, og naboen, der læser alle etiketter. Det er et godt »ekstra brød« til faste kunder, der allerede køber det klassiske.

Tekst til brødkortet, du kan kopiere: Surdejsbrød med fuldkorn, frø og kerner. Solsikkekerner, hørfrø, sesam og græskarkerner indeni og på skorpen. Skabt til at blive ristet. 80 kr.

> *Sarahs tip: Køb frø- og kerneblandingen i løs vægt eller i en stor pose, og opbevar den i fryseren. Til 90 kr. pr. kg er det det »luksusbrød«, der giver størst fortjeneste på mit brødkort.*

Hvis det går galt

- **Frø og kerner falder af skorpen:** viskestykket var for tørt. Fugt det mere, og pres brødet godt ned i frøene og kernerne.
- **Klæg krumme:** blandingen var meget våd. Hæld eventuelt overskydende vand fra, og bag, til kernetemperaturen er helt oppe på 95 °C.
- **Kompakt brød:** frø og kerner tynger dejen. Lad dejen vokse med 60 % under den første hævning, og sørg for, at Dolly var på sit højdepunkt.