

SURDEJSFORMLEN

Opskrift 28 · Gyldent kernebrød med gurkemeje

Solgul krumme, sprøde kerner. Vennerne, der går op i sund kost, elsker det.

Opskrift 28 · Gyldent kernebrød med gurkemeje

Hvorfor folk køber det: en gylden krumme og en sprød kerneskorpe ser indbydende ud og giver en fornemmelse af sundhed. De sundhedsbevidste køber det hver uge.

- **Kategori og pris:** Specialitet · 85 kr.
- **Giver:** ét rundt brød
- **Sværhedsgrad:** Let. Ét ekstra trin: iblødsætning af kerner.
- **Tidsplan:** læg kernerne i blød fredag kl. 8, samtidig med at du fodrer Dolly om morgenen → bland dejen kl. 16 → bag lørdag kl. 7

Ingredienser

- Dej til grundbrødet: 450 g hvedemel (manitoba) + 50 g fuldkornshvedemel (ca. 9,5 dl i alt), 350 g vand (3,5 dl), 100 g aktiv surdej, 10 g salt (1¾ tsk)
- 20 g honning (1 spsk)
- 2 tsk stødt gurkemeje + en knivspids sort peber (fremhæver gurkemejens farve og smag)
  Iblødsatte kerner: 60 g kerneblanding (solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø og sesamfrø)
- + 60 g kogende vand; 20 g kerneblanding til skorpen
-

Hvad er anderledes end i grundbrødet

Gurkemejen tilsættes sammen med melet for at give den gyldne farve. Kernerne lægges først i blød: tørre kerner suger vand fra dejen og gør krummen tør. Iblødsatte kerner holder sig fyldige, og krummen forbliver blød. De iblødsatte kerner tilsættes under 2. omgang foldninger.

Fremgangsmåde

1. Hæld det kogende vand over 60 g frø fredag morgen, dæk til, og lad blandingen stå på køkkenbordet. Giv Dolly morgenfodringen.

2. Pisk meltyperne, gurkemejen og peberet sammen. Bland med vand og honning. Lad dejen hvile i 30 minutter til autolyse (grundbrødet, trin 1).

3. Tilsæt surdejen og derefter saltet (trin 2). Første omgang stræk og fold (trin 3).

4. 2. folderunde: fordel de udblødte frø over dejen, og fold dem ind med en almindelig omgang stræk og fold. Dejen vil føles våd i et minut; ved 3. folderunde er den blevet fastere.

5. Lav 3. og 4. omgang, og følg derefter trin 4–6 i grundbrødet.

6. Skorpe med frø: rul oversiden af det formede brød hen over et fugtigt viskestykke og derefter i de 20 g tørre frø. Læg brødet med frøsiden nedad i hævekurven.

7. Koldhævning (trin 7). Snit et kors.

8. Bag som i trin 8.

Omkostninger og pris

Ingrediens	Mængde	kr.
Basis til grundbrødet (mel, salt, fodring af surdejen)	1 brød	9,37 kr.
Frøblanding	80 g	7,10 kr.
Gurkemeje og sort peber	2 tsk	0,67 kr.
Honning	20 g	1,74 kr.
Ingredienser i alt		18,88 kr.
Emballage		2,34 kr.
Sælges for		85 kr.
Du beholder		65,81 kr.

Sådan sælger du det

- **Hvem køber det:** vennerne fra yogaholdet, dem, der går op i velvære og en sund tarm, og naboen, der køber kombucha i kassevis.
- **Menutekst, du kan kopiere:** Gyldent surdejsbrød med kerner og gurkemeje: gylden krumme med gurkemeje, solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø og sesamfrø både indeni og udenpå. Naturligt fermenteret og dejligt sundt.
- **Bedste dag/sæson:** januar (de sundhedsbevidste med nytårsforsætter) og foråret.

> *Sarahs tip: Brug handsker, eller vask hænder lige efter, at du har arbejdet med gurkemejedejen, og brug et viskestykke kun til det. Gurkemeje elsker at sætte sine solgule spor på alting.*

Hvis det går galt

- **Tør krumme:** kernerne blev ikke lagt i blød. Læg dem altid i blød.

- Bitter smag eller jordsmag: for meget gurkemeje. Hold dig til 2 tsk. Brændte kerner på
- skorpen: sænk temperaturen til 220 °C, når låget er taget af.