



Fuldkornsbrød med rodfrugter

Brug de kolde dage til at bage et lækkert fuldkornsbrød med pastinak.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Aug – Apr



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

2 brød

500 g **rodfrugter, f.eks. knoldselleri, gulerødder, pastinak, persillerod eller rødbede**

10 g gær

1 spsk salt

1 spsk flydende honning

5 dl vand

150 g knækkede spelt- eller hvedekerner

350 g durummel

650 g hvedemel

1 æg til pensling

Speltflagere eller havregryn til drys

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Line Falck

DAG 1

- 1 Skræl rodfrugterne og skær i mundrette stykker.
- 2 Kog rodfrugterne møre i vand så det kun lige dækker.
- 3 Afdryp dem godt, inden de moses med gaffel. Afkøl rodfrugtmosen.
- 4 Smuldr gæren ned i en stor skål.
- 5 Drys salt over og rør sammen med honning.
- 6 Hæld vandet over gæren til den er opløst.
- 7 Tilsæt rodfrugtmos, knækkede speltkerner, durummel og halvdelen af hvedemelet. Rør dejen godt sammen.
- 8 Tilsæt gradvist mere mel og ælt dejen i ca. 10 min. på en røremaskine. Den skal være blød og klistret.
- 9 Stil dejen tildækket til hævnning i køleskabet til næste dag.

DAG 2

- 1 Slå dejen ned på et meldrysset bord. Tilsæt evt. mere mel hvis dejen er meget klistret.
- 2 Del den skødesløst i 2 lige store dele og form skødesløst til brød.
- 3 Læg brødene på en bageplade med bagepapir. Pensl med æg og drys med speltflager.
- 4 Tænd ovnen på 225 grader. Lad brødene hæve mens ovnen bliver varm.
- 5 Når ovnen er varm bages brødene i ca. 30 min.
- 6 Afkøl på en bagerist.

