



Langtidshævet landbrød

24 skiver

Ingredienser

10 g gær
5 dl vand
1 spsk salt
100 g rugmel
300 g fuldkornshvedemel
300 g hvedemel

Tip!

Brødet kan fryses efter bagning.

Fremgangsmåde

Gæren opløses i vand.

De øvrige ingredienser tilsættes

Rør dejen sammen - den skal være blød.

Tildæk dejen og stil den til hævnning i køleskabet 15-18 timer.




Tag dejen ud af køleskabet og kom dejen i en form. Lad den stå ved stuetemperatur i ca 1 time.

Rids brødet på langs og pensl det med vand.

Bag brødet ved 165 °C varmluft i ca 30 min.



Opskrift: Langtidshævet landbrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (51 g)
Energi	9860 kJ	802 kJ	411 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	14,7 g	1,2 g	0,61 g
Mættede fedtsyrer	1,83 g	0,15 g	0,076 g
Monoumættede fedtsyrer	2,15 g	0,18 g	0,09 g
Polyumættede fedtsyrer	6,55 g	0,53 g	0,27 g
Kulhydrat, tilgængelig	437 g	35,6 g	18,2 g
Sukkerarter	13 g	1,06 g	0,54 g
Kostfibre	68,1 g	5,54 g	2,84 g
Protein	78,6 g	6,4 g	3,28 g
Salt, NaCl	18,6 g	1,51 g	0,77 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g