

# Lantbröd med honung och yoghurt

Ett mustigt bröd- litet sött av honung och litet syrligt av yoghurt

50 g jäst  
2 dl mild yoghurt  
3 dl vatten  
2 msk olivolja  
2 tsk salt  
2 msk honung  
4 dl grahamsmjöl  
ca 10 dl vetemjöl

Smula jästen i en bunke. Häll yoghurt och kallt vatten. Rör om tills jästen löser sig. Tillsätt olja, salt, honung och större delen av mjölet. Arbeta ihop till en smidig deg.

Låt jäsa ca 1 timme. Arbeta degen några minuter på mjölat bakbord. Kavla ut degen till en stor platta. Rull ihop den och vrid rullen några varv. Lägg den på bakplåtsklädd plåt rak eller som en krans.

Grädda i 250 grader i 15 minuter. Stäng av ugnen och låt brödet vila i ugnens eftervärme i 20 minuter.

**Familjen Labys  
Gårdsbutik**

Besök gärna vår gårdsbutik i Centrumgallerian i Hedemora

Tis - fre 10-18, lör 10-14

# Mjuka rågrutor

1 pkt jäst  
5 dl vatten, ljummet  
1 1/2 msk honung  
2 tsk salt  
1 msk anis  
1 msk fänkål  
1 dl matolja  
ca 1,5 l rågsikt

Smula ner jästen i en degskål och tillsätt vattnet, honungen, saltet, matoljan, kryddorna samt lite av rågsikten och rör ihop till en jämn smet.

Blanda i rågsikten stegvis tills degen är smidig och släpper degbunkens kanter. Strö över lite rågsikt och låt degen jäsa till dubbel storlek, 20-30 minuter.

Smörj en långpanna med matolja.

Platta ut degen med handen i långpannan och dela degen i rutor med en degskrapa/kniv. Låt den jäsa under bakduk i 20 minuter.

Grädda den i 225°C i 20-25 minuter.

**Familjen Laby AB**

Nås Djuphällen 422  
776 92 Hedemora

0225 - 62 99 00  
[www.biprodukter.se](http://www.biprodukter.se)



**Matbröd  
med honung**

ett receptblad från  
**Familjen Laby AB**  
- honung från Dalarna

[www.biprodukter.se](http://www.biprodukter.se)

November 2008

# Grahamsfranska

Lättbakade portionsbröd med fyllig gramhamssmak, 20 st.

50 g Margarin  
5 dl Mjök  
50 g Jäst  
1 1/2 tsk Salt  
2 msk Honung  
8 dl Grahamsmjöl

Smält margarinet i en kastrull. Häll i mjölken och värm till 37°C (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut den med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, salt, honung, grahamsmjöl och nästan allt vetemjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta kraftigt ihop till en deg.

Jäs degen övertäckt ca 30 min.

Tag upp degen på mjölat bakbord och knåda den lätt. Dela degen i 2 delar och rulla dem i längder. Skär varje längd i 10 bitar, antingen sneda bitar, eller forma bitarna till runda eller ovala bullar. Lägg dem på plåtar, smorda eller med bakplåtspapper.

Jäs under bakduk ca 30 min. Värm ugnen till 225°C. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Låt brödet svalna på galler under bakduk.

# Ett bra grundrecept

50 g jäst  
1/2 msk honung  
6 1/4 ljummet vatten  
1 kg vetemjöl  
1 1/2 msk salt

Smula jästen och lös jästen och honungen i det ljumma vattnet. Tillsätt saltet (och eventuella kryddor). Blanda i vetemjölet stegvis tills degen är smidig och släpper degbunkens kanter. Därefter knåda degen länge, för då frigörs det gluten som finns i mjölet och degen får en fin konsistens.

Låt degen jäsa i ca 40 minuter.

Arbeta degen någon minut på ett mjölat bakbord och för sedan forma brödet som du vill, exempelvis som limpor eller småbullar. Låt det jäsa ca 30 minuter under bakduk på plåten.

Grädda brödet i 225 grader i ca 20 minuter.

## Förslag till varianter av detta bröd.

\* Ersätt en del av vetemjölet mot rågsikt, förslagsvis 50/50.

\* Krydda brödet med anis och fänkål, oregano eller någon annan god brödkrydda.

\* Russin (1paket) blandas i degen.

# Siktbullar med honung

ca 30st

50 g jäst  
5 dl vatten  
1 dl honung  
1 msk smör  
1/2 msk nystött fänkål  
1/2 msk nystött anis  
1/2 msk salt  
15 dl rågsikt till degen  
1 - 2 dl rågsikt till utbakningen.

Smula jästen. Värm honungen och vattnet tillsammans med smöret, kryddorna, och saltet. Lös jästen med lite av degspadet, blanda ned resten av spadet och tillsätt mjölet i omgångar under hård omrörning. Ta ut degen på mjölat bord och arbeta den smidig med hjälp av utbakningsmjölet.

Ställ den att jäsa cirka 60 minuter under bakduk. Slå ned degen om den ser ut att vilja jäsa för högt.

Kavla ut degen till cirka 3 cm tjocka plattor. Ta ut runda små tjocka kakor med mått eller glas! Lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper och nagga dem tätt med gaffel. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa under bakduk minst 15 minuter eller tills de nått dubbel storlek.

Grädda bullarna i 225 grader i 8-10 minuter eller tills de de ser nästan sprickfärdiga ut och har en härlig färg.