

Hverdagsbrød (2 stk.)(eller 30 boller)

Ingredienser:

| | |
|--------|----------------|
| 50 g | gær |
| ½ l | lunkent vand |
| 2 tsk. | groft salt |
| 2 tsk. | sukker |
| ½ l | kærnemælk |
| 1 dl | solsikkekerner |
| 1 dl | græskarkerner |
| 1 dl | hørfrø |
| 500 g | grahamsmel |
| 500 g | hvid hvede |

Fremgangsmåde:

Opløs gæren i vandet, tilsæt salt og sukker og rør rundt, til det er opløst. Tilsæt kærnemælken og resten af ingredienserne. Rør så lidt som muligt i dejen. Dejen skal være klistret.

To 1½ liters brødforme smøres med lidt olie og drysset med solsikke i bunden. Dejen fordeles i formene med en dejskraber eller ske.

Lad brødet hæve 1 time og bag brødene ca. ½ time i en forvarmet ovn (175°C).

Tag brødene ud af formene og køl dem af på en rist.

Ved boller formes bollerne med 2 skeer eller lidt hvid hvede, duppes i solsikkekerner og lægges på bagepapir på pladen og hæver ½ time. Bages ved 175°C 15-20 min.

Fryseegnet: ja

