

# Oppskrift på Valnøttbrød av Odd Arne Eikeland

1,5 dl – Linfrø  
1,5 dl – Sesamfrø  
1,5 dl – Solsikker  
3,0 dl – Havregryn (lettkokt små)  
1,0 sp – Salt  
1,0 dl – Olivenolje (jeg bruker kaldpresset)  
250 g. – Mørk sirup (ca. 3 godt pårullede spiseskjeer)  
100 g. – Vallnøtter (kjøpes på boks) hakkes opp i små biter

Jeg benytter en stor tuppervare bolle med lokk. ca. 5 l  
Kok opp 1,5 l vann og hell over blandingen over.

330 g. – Sammalt rug grov  
330 g. – Spelt grov (alt. sammalt hvete grov)

Rør dette godt sammen og slå på 1/2 liter mørk blå kultura (surmelk). La blandingen stå å svulle til avkjølt 25/ 30 grader og rør inn 50 g. tørrgjær. Blandingens skal være våt og vil ikke kunne heve seg utover bollen. Når gjæren er kommet godt i gang og du er klar for å slå opp brød, blander du inn siktet spelt eller vanlig siktet hvetemel til passe deig. Ca. 1,5 – 2,0 Kg.

Oppslag.

Dryss mel på arbeidsbenken og hel deigen ut på benken. Elta deigen med mel til den er håndterlig og del den opp i emner. 8 emner på ca. 700 g. for å slå dem opp på vanlig stekeplater for hjemmeovn. 4 pr. brett.

Dekor.

Pensler dem med sammenpisket egg og pådryss sesamfrø.

Heving.

Jeg hever dem i ovnen og dusjer vann inn i ovnen, med ovnsdøren åpen. Stekes 220 g. i ca. 40 min. (Jeg benytter alltid bakepapir for tildekking over).

Brødformer ?

Ved bruk av brødformer, har jeg benyttet 4 former med brødemner på 1,2 Kg. Steketiden blir i dette tilfelle ca. 1 time.

Jeg har også gode erfaringer med å ta 1/3 av deigen å slå opp som avlange rundstykker. Ca. et bolle emne i størrelse og rulle dem rundt i hendene, så ruller jeg dem litt avlange på arbeidsbenken. Steketid ca. 20 min

Lykke til og Bakehilsen: Odd Arne Eikeland – Valevåg i Sveio