



## Opskrift på madpakkebrød (12-18 stk. afhængig af valgt størrelse)

Arbejdstid: 2 timer og 30 minutter (inkl. hævning og ovntid)

### *Ingredienser*

6 dl lunt vand (*TIP!* Brug 4 dl koldt vand fra vandhanen og 2 dl frisk kogt vand)  
3 dl tykmælk (eller andet surmælksprodukt du lige har ved hånden)  
1 dl solsikkeolie/rapsole  
3 spsk. sukker  
½ pk gær  
12 dl speltmel  
4 dl rugmel  
2 dl fuldkornspeltmel  
1 dl havregryn  
2-3 tsk salt  
1 spsk. malt ekstrakt sirup

Pensling: 1 æg

Drys: lidt fuldkornspeltmel

Sådan gør du:

Opløs gæren i det lune vand i en stor skål. Tilsæt herefter tykmælk, solsikkeolie og sukker.

Tilsæt nu følgende; ca. 10-12 dl speltmel, 4 dl rugmel, 2 dl fuldkornspeltmel, 1 dl havregryn, 2-3 tsk salt og 1 spsk. Maltsirup og rør det grundigt sammen.

Lad dejen hæve i 45 minutter ved stuetemperatur.

Når dejen er så fast, at den ikke kan røres ved håndkraft længere, tages den ud på et meldrysset bord. Find nu en bradepande med høje kanter frem og beklæd den med bagepapir. Drys bagepapiret med en smule mel – så slipper dine sandwichbrød med garanti efter bagning.

Kom dejen over i bradepanden og fordel den over det hele ved at trykke den med hænderne og rulle med en kagerulle. Den skal være så lige og jævn som muligt.

Lad dejen efterhæve med viskestykke over i yderligere 15 minutter ved stuetemperatur.

Efter denne hævning tændes ovnen på 200 grader varmluft.

Prik nu hele overfladen med små huller (jeg har brugt enden af en spisepind). Dette hjælper til at dejen hæver jævnt op i ovnen og ikke sprækker. På den måde får du pæne og indbydende sandwichbrød.

Skær nu riller i dejen alt efter hvor store brød, du ønsker. Jeg har skåret i 3 x 4, men du kan sagtens skære dem mindre. Jeg skærer dem blot ved at trykke riller med en kniv. Så kan brødene nemt deles fra hinanden efter bagning.



# KageButikken

DIN LEVERANDØR AF INGREDIENSER & TILBEHØR

Drys til slut med lidt fuldkornshvedemel.

Bag midt i ovnen ved 200 grader varmluft i 20 minutter, hvorefter der skrues ned til 180 grader og bages i yderligere 15 minutter. Husk ovne er forskellige, så hold øje med dine brød og bank let på dem for at høre om de lyder hule. Så er de færdige.

Straks de er ude af ovnen dækkes de med et rent viskestykke. Fjern dette efter 10 minutter. Viskestykket holder på dampen i brødet og gør det blødt og lækkert.

Madpakkebrødene deles når de er afkølet og kan med fordel fryses.