



## Bondens Grydebrød

### Ingredienser (til 2,6 liters gryde):

Ca. 5 dl. vand.

1 dl. kærnemælk, yoghurt naturel, skyr eller lignende syrnede mælkeprodukter.

Ca. 700 gram dalarhvedemel

1½ spiseskefulde honning.

½ spiseskefuld salt

1-1½ dl. frø og kerner efter eget valg (kan også udelades) eksempelvis hakkede valnødder eller græskarkerner.

1 æg.

Fire spiseskefulde surdej eller en gærklump på størrelse med en ært.

Vand, kærnemælk, honning, salt, æg, frø og kerner samt surdej eller gær blandes sammen, og melet tilsættes.

Hvis man skal variere - eksempelvis, hvis ens gryde er mindre eller større - bevarer man bare nogenlunde samme forhold mellem mel og væske, som i ovenstående ingrediensoversigt.

Når melet tilsættes, røres det igennem - ja, det tæves faktisk på den maksimale hastighed, da melet skal have tid til at optage væsken. Og man fortsætter indtil dejen vikler sig om dejkrogen og slipper skålens sider. Så har man opnået en virkelig god glutenstruktur i dejen.

Dejen sættes til hævnning i minimum otte timer - gerne mere - med et fugtigt viskestykke over.

**Bagning:**

Gryden med låg - bonden bruger en Le Creuset gryde, men andet godt grej, der tåler høje temperaturer kan også anvendes - sættes i ovnen, og varmes med ovnen op til 250 grader.

Når ovnen har nået denne temperatur, tages gryden ud - husk grydelapper - og en lille smule kerner strøs ud i bunden. Derefter hældes dejen i gryden og frø og kerner efter eget valg strøs ovenpå, hvorefter låget sættes på for at give dejen et varmekok og gryden sættes tilbage i ovnen, som bager på 250 grader i 30 minutter.

Derefter tages låget af gryden og ovnen skrues ned til 210 grader og der bages videre i 20 minutter. Bank på brødet med en ske for at vurdere, om det er færdigt. det skal lyde hult - og hellere give det lidt for meget end lidt for lidt. Vær opmærksom på at ikke alle ovne fungerer ens - derfor er tider og temperaturerne kun vejledende. Men man lærer altså ikke sin egen ovn at kende uden at prøve at bage i den!

Selv om denne opskrift er med dalarhvedemel, kan også ølandshvede, purpurhvede eller andet spændende økologisk hvedemel anvendes.