

BAGE MAGI MED HÆVEKURVE



En hævekurv er et fantastisk redskab, når der skal bages lækre, sunde og velsmagende brød. Skorpen bliver skøn og brødene får en flot overflade.

Hævekurvene er fremstillet af såkaldt peddigrør, som er en slyngplante, der vokser i regnskoven. De fås hos os i 2 udgaver – en rund og en aflang, som hver især er beregnet til 1 kg. dej.

Hævekurvene drysses med rigeligt mel, før hver anvendelse og er helt geniale at bruge til langtidshævning af brød i køleskabet. De må ikke vaskes i vand efter brug – skal blot børstes/nulres rene og opbevares tørt.

Når brødet er færdighævet, vippes det ud på en bageplade og bages i ovnen.

Nedenfor har du en supernem fuldtræffer af en brødsopskrift, som vi takker Umahro Cadogan for at have skabt grundstammen til... Med den opskrift kan du bage gennemført lækre og vellykkede brød gang på gang...

En hævekurv kan købes online hos HelseBasen.dk, hvor du også finder masser af skønt mel fra Aurion i både 1½ kgs poser og i store sække med 5 kg.

Kold- og langtidshævet fuldkornsbrød – dej til 2 store brød

8 dl. koldt vand

15 gram øko. gær

15 gram salt

2 spsk. jomfruolivenolie

1 spsk. citronsaft

Cirka 1,2 kg. fuldkornsmel – brug emmer, enkorn, kæmpedurum, groft ølandshvede, spelt eller en blanding af disse fuldkornsmeltyper

Dejen kan tilsættes krydderier, soltørrede tomater, oliven og meget andet godt.

Pisk vand, gær, salt, olie og citronsaft sammen, til gær og salt er opløst. Rør herefter melet i lidt efter lidt, og ælt dejen godt igennem. Kan med fordel gøres i en røremaskine.

Del dejen i 2 portioner og rul dem ud til brød. Læg dem i hver sin hævekurv (som skal være drysset rigtig godt med mel). Læg et vådt viskestykke over, og stil brødene i køleskabet mindst natten over.

Tag det ene eller begge brød ud af køleskabet efter koldhævning og lad dem hæve til dobbelt størrelse ved stuetemperatur.

Varm ovnen op til 200 grader med bagepladen i ovnen. Vend brødet ud på den varme bageplade (på bagepapir) og bag brødet i 35 – 40 minutter på den nederste rille.

Et ekstra brød kan sagtens hæve på køl i 3-4 dage. Så alle gode grunde til at lave dej til 2 brød, når man nu er i gang...


online økologi, bæredygtighed og sundhed