

Långpannebröd

Ingredienser:

25 g jäst
7 dl vatten
2 tsk vallmofrön (eller t ex solrosfrön)
2 dl grahamsmjöl
ca 12 dl vetemjöl (720 g)
1 msk havssalt
1 msk olivolja

Smula ner jästen i ljummet vatten, 37°C. Tillsätt frön, grahamsmjöl, vetemjöl, salt och olivolja.

Blanda allt väl och låt jäsa i 1 timme.

Sätt ugnen på 225°C. Olja en långpanna och håll i degen. Strö på lite mer vallmofrön och låt jäsa i 1/2-1 timme till.

Sätt in brödet och grädda i ca 40 minuter. Låt svalna. Vänd upp brödet på galler. Servera gärna tillsammans med örtekryddad färskost.