



Eltefritt langpannebrød

Saftig, enkelt og grovt – eltefritt langpannebrød for hele familien! Dette eltefrie langpannebrødet er både lettvint å lage og rikt på smak og næring. Med hele 91 % grovhet på Brødskalaen er det et sunt og mettende alternativ i hverdagen. Brødet røres raskt sammen, heves i langpanne og deles i praktiske ruter – perfekt til frokost, matpakken eller som tilbehør til supper og salater.

Slik gjør du

- ① Bland sammen ingrediensene i fordeigen og la stå i bløt i ca. 30 min (eller lenger)
- ② Tilsett gjær og resten av ingrediensene i samme bakebolle som fordeigen
- ③ Rør sammen deigen med en sleiv. Deigen vil være klissete
- ④ Dekk bakebollen med plast og la den stå lunt i ca. 1 time
- ⑤ Hell deigen over i en bakepapirkledd stor langpanne (ca. 30 x 40 cm). Fordel jevnt utover med en våt sleiv. Skjær opp i like ruter med et pizzahjul (ca. 25 stk). Strø gjerne frø/gryn på toppen
- ⑥ Dekk langpanneformen med et fuktig klede og la heve lunt i 1 time
- ⑦ Stek midt i ovnen ved 225 °C i 25 min (avhengig av ovn)

Ingredienser

Fordeig

40 g	Norgesmøllene Kruskakli
40 g	Norgesmøllene Havrekli
20 g	linfrø
20 g	sesamfrø
5 dl	vann

Deig

250 g	Norgesmøllene Hvetemel siktet
250 g	Møllerens Rugmel sammalt grovmalt
250 g	Møllerens Hvetemel sammalt grovmalt
1 pk	fersk gjær
1 dl	lunkent vann (32-36 °C)
1 ss	rapsolje
1 ts	salt

Frø/ gryn etter ønske til topping

Produkter du kan benytte til denne oppskriften



Norgesmø
llene
Kruskakli



Norgesmø
llene
Havrekli



Norgesmø
llene
Hvetemel
siktet



Møllerens
Rugmel
sammalt
grovmalt



Møllerens
Hvetemel
sammalt
grovmalt