



Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått krm-mått liten bunke trägaffel liten kastrull degskrapa plastfolie ren bakduk brödpensel & glas bakplåtspapper ugnsplåt plastpåse namnlapp ev. hushållsvåg för att väga margarinet	30 gram margarin <i>(mjölkfritt går bra)</i> 2 krm salt 1 tsk strösocker 1 dl grahamsmjöl 3-4 dl vetemjöl 2 dl mjölk <i>(mjölkfri går bra)</i> 25 gram jäst  <b>Till att pensla bröden med:</b> lite mjölk <i>(mjölkfri går bra)</i> sesamfrö

## Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li> <li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li> <li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.</li> <li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ta ut ugnsgallret och ställ åt sidan.</li> <li><input type="checkbox"/> Sätt på ugnen, 225 grader, över- och undervärme.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> För att få 25 gram jäst delar du jästpaket på diagonalen.</li> <li><input type="checkbox"/> Smula ner jästen i en liten bunke.</li> </ul>



- Väg upp margarinet, om det inte redan är gjort.
- Du ska ha 30 gram.
  
- Lägg margarinet i en liten kastrull.
- Tillsätt (häll i) 2 dl mjölk.



- Värm mjölken och margarinet (= degvätskan) till 37 grader.
  - Kontrollera med ditt finger om det är lagom varmt.
- FINGERVARMT - 37 GRADER = det ska varken kännas varmt eller kallt på ditt finger.**


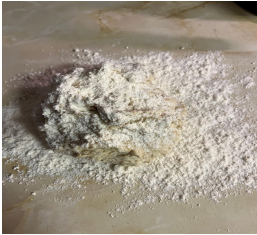












- Häll degvätskan över jästen.
- Rör om med trägaffeln så att jästen löser upp sig i mjölken.



#### **TILLSÄTT I BUNKEN;**

- 1 tsk strösocker
- 2 krm salt
- 1 dl grahamsmjöl
- 3 dl vetemjöl

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rör ihop till en deg med hjälp av din trägaffel.</li> </ul>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Strö lite mjöl på arbetsbänken.</li> <li><input type="checkbox"/> Lägg ut degen.</li> <li><input type="checkbox"/> Strö lite mjöl på degen</li> <li><input type="checkbox"/> Knåda (arbeta) degen tills den blir smidig och elastisk.</li> </ul> <p><b>Du ska kunna dra i degen utan att det går isär på en gång.</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lägg tillbaka degen i bunken. Den behöver inte diskas.</li> <li><input type="checkbox"/> Sätt på plastfolie.</li> <li><input type="checkbox"/> Sätt i proppen i diskhon och fyll på med ca 5 cm varmt vatten.</li> <li><input type="checkbox"/> Ställ bunken på turbojäsning i vattnet.</li> <li><input type="checkbox"/> Låt jäsa 15-20 min.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Förbered plåten genom att lägga på ett bakplåtspapper.</li> </ul>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Strö ut lite mjöl på arbetsbänken.</li> <li><input type="checkbox"/> Häll ut degen och strö på lite mjöl.</li> <li><input type="checkbox"/> Knåda degen lite innan du formar den till en korv.</li> <li><input type="checkbox"/> Dela korven i 6 lika stora bitar med degskrapan.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ställ bunken i blöt, så går det lättare att diska den. <i>(häll vatten i den)</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Forma degbitarna till runda bollar.</li> <li><input type="checkbox"/> Lägg bollarna på plåten.</li> <li><input type="checkbox"/> Gott om plats mellan bollarna.</li> <li><input type="checkbox"/> Platta till bollarna. (1 ½ cm)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lägg över en ren bakhandduk.</li> <li><input type="checkbox"/> Låt jäsa 10 - 15 minuter.</li> <li><input type="checkbox"/> Låt plåten stå på spisen medan den jäser.</li> </ul> <p><b>Har du ont om tid kan du hoppa över detta steg.</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Häll upp lite mjölk i ett glas.</li> <li><input type="checkbox"/> Pensla bröden med mjölk.</li> </ul> <p><b>OBS: Tryck inte för hårt på bullarna, då förstör du jäsningen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Strö över sesamfrö.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grädda mitt i ugnen ca 10-12 minuter.</li> <li><input type="checkbox"/> Bröden ska få en fin färg.</li> </ul> <p><b>OBS: Alla ugnar är olika! Du måste själv hålla koll så att du inte gräddar dem för länge!</b></p>



- De brukar vara klara när de är lite bruna på undersidan.
- Lägg över dem på gallret.
- Låt dem svalna under bakduken.
- Lägg de kalla bröden i en plastpåse med en namnlapp med ert namn på.

**OBS!**

Du ska **inte** skära i ett varmt bröd, det kommer att klibba ihop sig och se ogräddat (underbakat) ut.

Du kan inte heller lägga varma bröd i en platspåse och knyta igen eftersom det då kommer bildas kondens (vattenånga) som kommer falla tillbaka på brödet och göra det soggigt, kletigt och blött.

VAD ÄR GRAHAM? Grahamsmjöl kallas det osiktade fullkornsmjölet av vete. Det innehåller alltså mycket mer fullkorn & fibrer än siktat vetemjöl.