

Flerkornsbrød



خبز غني بالحبوب

المقادير :

havregryn	1 دسل شوفان
knaekkede hvedekerner	1 دسل حبوب قمح مجروش
knaekkede rugkerner	1 دسل حب مجروش للخبز الأسمر
	5 دسل ماء
	1 باكيت خميرة
syrenet maelk	2 دسل حليب حامض
	ملعقة ونصف ملح
	ملعقة سكر
	ملعقة زيت
hørfro	ربع دسل بذر الكتان
solsikkekerner	ربع دسل بذر عباد الشمس
graeskarkerner	ربع دسل بذر يقطين مجروش
fuldkornshvedmel	200 غ طحين قمح كامل الحبوب

الطريقة:

يغلى الشوفان والقمح المجروش والحب المجروش الأسمر بـ 4 دسل ماء لمدة خمس دقائق ثم يترك ليبرد إلى درجة حرارة اليد.
تخلط الخميرة بالحليب الحامض مع 1 دسل ماء.
تضاف الحبوب التي تم غليها على خليط الخميرة مع باقي المقادير مع الاحتفاظ بقليل من الطحين الأبيض جانبا. يجب أن يصبح العجين لاصقا . يعجن العجين جيدا ويترك حتى يختمر حوالي نصف ساعة.
يقطع العجين ويدور إلى 25 قطعة كره . ثم تترك لتختمر حوالي نصف ساعة. تدهن كرات الخبز ويرش عليها بذور عباد الشمس.
تخبز في الفرن على حرارة 200 درجة لمدة 15-20 دقيقة في الرف الوسط في الفرن.

دسل: اختصار ديسليتر (وحدة قياس)

