Bruk av varer fra grunnlageret

Matvarene i målene for beredskapslageret denne måneden består av 3 varer som inngår i grunnlageret . For alltid å ha disse 3 varene på lageret, er det viktig å rulère dem hele tiden. Den beste måten å rulère dem på, er å lage brød. Det er viktig å innarbeide et system hvor varer fra grunnlageret kan, vil og må brukes.

Nedenfor er finner du to oppskrifter som kanskje kan være en oppmuntring til å lage mer brød. Min personlige favoritt er "Saftige speltbrød". Jeg har her konsekvent brukt speltmel for å gjøre oppskriften sunnere. Jeg synes brødene blir saftigere og bedre smak, men de kan også lages med hvetemel.

Fersk gjær gir alltid best resultat. Fersk gjær kan fryses. Når den tines blir den helt rennende, men den kan likevel brukes på vanlig måte.

Saftige Speltbrød (3 stk)

3 dl ferdigkokt brun ris (eller den risen du har igjen fra en middag)
25 g gjær (best resultat med fersk gjær)
200 g havregryn
200 g grov spelt
0,7 kg siktet spelt
1,5 ts havsalt
2 dl frø/kjerner etter smak – jeg bruker sesamfrø, linfrø , gresskarkjerner og solsikkefrø. (Kan sløyfes)
Vann slik at deigen er litt løs og klissete – viktig at den ikke er for tørr

Bland alt det tørre (kutt ut frø/kjerner hvis det er noen som ikke liker/tåler det).
Tilsett gjæren rørt ut i lunket vann ca 1,1 l (prøv deg frem). Rør alt sammen til en litt løs og klissete deig.
Hev i romtemperatur i 1,5 timer. Hell i smurte former. Etterhev i ca. 1 time, Stekes ved 200 °C i ca. 45 min.

God appetitt.

Godt og billig brød (3 stk)

(Sandvika menighets beredskapskokebok 1999)

2 l siktet spelt (hvetemel)
½ l sammalt grov spelt (hvete)
1 pk. tørrgjær
salt
12-13 dl vann

Brødene skal før- og etterheves. Ved bruk av tørrgjær brukes varmere vann ca 40 grader.
Stekes 30-45 min.