

### Du behöver:

- 2 dl förvållda nässlor (går utmärkt att tina förvållda nässlor ur frysen).
- 50 gram jäst
- 5 dl vassle (eller filmjök)
- 3 dl rågmjöl (råg ger bättre mättnadskänslor)
- 12 dl vetemjöl (gärna special)
- 0,5 dl smakneutral olja
- 1,5 tsk salt
- 0,5 dl honung

**Så gör du:** Smula ner jästen i hushållsassistenten och häll över fingervarm vassle. Rör om så att jästen löser sig ordentligt. Om du inte redan mixat de förvållda nässlorna med mixerstaven gör du det nu. Häll ner nässelmixen i bunken tillsammans med salt, honung och rågmjöl. Arbeta degen och tillsätt vetemjölet efterhand. Lite i taget tills degen är rejält genomarbetad och fluffig. Låt jäsa under handduk i minst 30 minuter.

Ta upp degen på ett mjölat bakbord och knåda den smidig. Dela degen i fyra bitar och forma till runda låga bröd med ett hål i mitten (enbart för utseendets skull). Låt jäsa på nytt i minst 30 minuter. Grädda mitt i ugnen (225°C) tills bröden fått fin färg (cirka 15 minuter). Ät med mycket smör och god ost. Gärna med nässelsoppa till.





# Bertits nässelbröd

➔ 1

Publicerat tisdag 29 januari 2013 kl 13.56

2 limpor

7 dl fingervarmt vatten

25 g jäst

1l dinkelmjöl fullkorn

8 dl vetemjöl , gärna stenmalet

2 tsk salt

Torkade nässlor (hela blad ca 4 nävar) svårt att säga vikten, ta på en höft.

Värm vatten till 37 grader, och lös upp jästen.

Tillsätt salt och blanda i allt mjöl utom 3 dl som du spar till utbakningen.

Berit rör ihop degen för hand och låter den jäsa på varm plats i ca 30 min.

Ta upp degen på bordet och knåda in resten av mjölet till en smidig deg som släpper från bordet.

Forma till två avlånga bröd och låt jäsa på plåt.

Snitta bröden och pensla med olja och strö på lite flingsalt.

Grädda i mitten av ugnen på 225 grader mellan 15 och 25 min.