

Hanne Heinrichs opskrifter til deltagere i seminar på Kiropraktorernes Fagkongres 2016

Del gerne surdejsopskrifterne med andre - blot det fremgår, at jeg har udviklet opskrifterne :-)

Speltboller med surdej (16 boller)

200 g surdej
1 l koldt vand
1 spsk. salt
1 spsk. honning
ca. 1,4 kg. speltmel

Rør suredejen ud i vandet og tilsæt salt og honning. Rør til honningen er opløst.

Tilsæt speltmelet lidt af gangen og ælt dejen godt til den er sej, smidig og stadig lidt våd.

Kom dejen i en oliesmurt skål og dæk dejen med en opvredet klud.

Lad den hæve natten over i køleskabet eller i et køligt rum.

Form 16 boller lige fra skålen. Tag lidt vand på hånden og grav en portion dej svarende til en bolle op med hånden. Læg dejklumpen på en bageplade med bagepapir. Husk at tage 2 dl surdej fra til næste gang. Fyld de 200 g dej i et rent glas. Drys lidt salt på toppen. Luk glasset og sæt det i køleskabet.

Lad bollerne hæve 1 time.

Varm ovnen op til 230 grader.

Bag bollerne i ca. 15 min, til de er sprøde.

Afkøler på en rist.

Surdejsspeltbrød (2 brød)

200 g surdej
1 l koldt vand
1 spsk. salt
1 spsk. honning
ca. 1,4 kg. speltmel

Rør suredejen ud i vandet og tilsæt salt og honning. Rør til honningen er opløst.

Tilsæt speltmelet lidt af gangen og ælt dejen godt til den er sej, smidig og stadig lidt våd.

Kom dejen i 2 bageforme med bagepapir. Husk at tage 2 dl surdej fra til næste gang. Fyld de 200 g dej i et rent glas. Drys lidt salt på toppen. Luk glasset og sæt det i køleskabet.

Dæk formene med en opvredet klud.

Lad brødene hæve natten over i køleskabet eller i et køligt rum. Tag formerne ud af køleskabet og lad dem stå ved stuetemperatur i 4-6 timer for at hæve.

Bages ved 200 grader i ca. 45 min. Brødet skal lyde hult, når man banker på det. Afkøler på en rist.

200 g af speltmelet kan erstattes af kerner/nødder/frø.

Surdejsrugbrød (2 brød)

250 g surdej
1,5 - 1,6 l vand

1 spsk salt
1 spsk. honning
400 g solsikkekerner
1400 g rugmel

Rør surdejen ud i 1 1/2 l vand sammen med salt og honning. Rør kerner og mel i. Justér evt. dejen med lidt ekstra vand, den skal ikke være alt for fast. Dæk dejen i røreskålen med en fugtig klud og stil den køligt (men ikke i køleskab) indtil næste dag.

Tag 250 g dej fra til surdej til næste omgang bagning. Fyld denne klump dej i et rent glas. Drys lidt salt på toppen. Luk glasset og sæt det i køleskabet.

Fyld den resterende dej i 2 rugbrødsbageforme med bagepapir. Drys evt. med lidt mel på toppen. Dæk formene med en opvredet klud.

Lad brødene hæve ved stuetemperatur i 2-6 timer. Afvent, at de løfter sig lidt i formen, så du kan se, at de har hævet lidt. Sæt formene forsigtigt ind i ovnen uden på nogen måde at slå luften ud af dejen. Læg et stykke bagepapir over formene, hold det evt. nede med en træspartel eller noget andet, der tåler varmen.

Bag brødene ved 160 grader i ca. 2 - 2 1/2 time. Brug evt. et stegetermometer, kernetemp. skal være 95-96 grader. Tag formene med brød ud af ovnen og lad brødene køle af i formene - stadig med bagepapir over formen. Læg desuden et håndklæde hen over formen. Pak herefter brødene ind i bagepapiret og læg dem i en plastpose. Læg dem i køleskabet til næste dag, så brødet kan "sætte sig", inden man skærer det.

Kefirdrik

1 dl kefirgryn
1 dl kefirvand
70 g rørsukker
1 l vand

Kog 3 dl vand, hæld det i et på forhånd skoldet glas med låg (der kan rumme min. 1 1/2 l) sammen med sukkeret. Opløs sukkeret ved at røre godt. Hæld 7 dl koldt vand i blandingen. Tjek at den nye blanding ikke er mere end 35 grader varm. Tilsæt kefirvand og gryn. Læg et ostelærred over åbningen og læg låget løst på. Lad drikken stå i 3-5 dage udenfor direkte sollys, hvor grynene opbruger det meste af sukkeret og i stedet bl.a. danner kuldioxid. Smag dig frem til, hvordan fermenteringsprocessen skal afbrydes. Jo varmere i rummet, jo hurtigere går processen.

Hæld væsken med gryn igennem en plast-si ned i en skål. Tilbagehold 1 dl kefirvand og alle gryn til at lave en ny portion af. Resten af væsken hældes på rene flasker. Tilføj f.eks. hele hindbær (gerne fra frost) og lad bærrene give smag og farve til drikken i et par dage. Fjern bærrene og stil drikken på køl.

Find mere information om bl.a. vandkefir f.eks. her: <http://altomfermentering.dk/basis-opskrift-vandkefir/>

Yoghurt

1 l mælk (f.eks. gede- eller fåremælk fra Knuthenlund)
2 kapsler probiotika
1 spsk. honning
1 tsk. ren vanille

Start projektet op om morgenen. Varm mælken op til 37 grader. Rør vanille, honning og mælkesyrebakterier (tøm indholdet af de 2 kapsler ned i væsken). Pak gryden ind i et stort tæppe, sæt den ind i sengen med dyne omkring.

Lad nu blandingen stå og syrne indtil sengetid. Tjek, at blandingen er "skilt" og tilpas sur. Ellers lad den stå med et tæppe om natten over.

Yoghurten vil skille mellem en fastere del og en vandig del, som er valle. Vallen kan tages fra og bruges f.eks. i bagning. Det hele kan også røres op, alt efter om man ønsker en tynd eller mere fast yoghurt.

Man kan tilsætte f.eks. optøede blåbær eller hindbær, evt. blende dem i.

Næste gang, du laver yoghurt, bruger du bare 1 dl af din yoghurt som starter i stedet for 2 kapsler probiotika.

Jeg laver selv yoghurt v.h.a. en Instant Pot slowcooker med yoghurt-funktion - så lykkes det hver gang og man har ikke sengen okkuperet! Denne maskine er også genial til at lave fond i :-). Så en god investering.

Da jeg ikke tåler mælk, laver jeg yoghurt på kokosmel. Det får en let grynet konsistens, men det er ok for mig. Jeg blander bare 300 g kokosmel i 1 l vand - længe! Det blir lidt for varmt ved denne massive blendning, så jeg venter lige til væsken er afkølet til 37 grader, inden jeg rører resten i. Herefter er det samme procedure som med mælk.

Man kan også lave kokosyoghurt på kokosmælk fra dåse. Det blir meget smooth og lækkert - men er dyrt og jeg bryder mig ikke om dagligt at spise mad fra en dåse ;-)