

Grunnsúr:

1. dagur: **1/2 dl volgt vatn + 40 g rúgmjöl** (lífrænt ræktað fæst t.d. í góðum heilsubúðum) er hrært með skeið í glerkrukku. Lokið sett laust á, þannig að loft eigi aðgang að því. Geymt á hlýjum stað.
2. dagur: 1/2 dl volgt vatn + 40 g rúgmjöl sett út í og hrært vel.
3. dagur: Helmingnum hent, en 1/2 dl volgu vatni + 40 g rúgmjöli blandað út í.
4. dagur: Eins og 3. dagur og haldið áfram næstu daga þar til súrinn verður froðukenndur, lyktar súr og loftbólur myndast í honum. Þá erum við sem sagt komin með skemmtilegt gæludýr á heimilið!

Súrdeig:

1. dagur: Hér er miðað við að hrært sé í deigið síðdegis, t.d. þegar komið er heim úr vinnunni, svo að það sé tilbúið til bökunar næsta morgun. Þá þarf að vísu að vakna allsnemma og því getur verið þægilegra að hræra deigið að morgni og baka þegar maður kemur heim, fyrir kvöldmatinn. Allt eftir smekk og kringumstæðum hvers og eins.

Helmingnum af grunnsúrsfroðunni, ásamt 3 dl af vatni og 2 msk af agave sírópi hrært saman. Út í það fara **1 bolli fræ** (sólblóma, sesam, hör ...), sigtað **530 g spelt** og **3/4 msk salt**. Meira mjöli blandað út í, eða meira vatni, eftir því hvort deigið er of blautt eða of þurrt. Það lyftir sér samt best ef það er eins blautt og maður kemst af með. Til að byrja með mæli ég með því að nota bara **hvítt hveiti** í stað þess að nota dýrt mjöl, meðan maður er að prófa sig áfram með fyrstu brauðin, en það er auðvitað goðgá að sumra mati. Eftir það getur maður farið að gera tilraunir með gróft spelt, heilhveiti eða annað mjöl eða mjölblöndur.

Plastpoki er settur lauslega utan um skálina og deigið alltaf geymt þannig.

Eftir 15-60 mínútur er stráð hveiti á hendur, deigið tekið upp, teyggt út og og rúllað aftur upp að miðju. Endurtekið tvisvar til þrisvar á 15-60 mínútna fresti. Geymt yfir nóttina í skálinni með plastpokanum utan um.

2. dagur: Morguninn eftir er ílát smurt með olíu og hveiti stráð yfir. Deigið teyggt einu sinni enn og rúllað upp, hent í látið. Eftir hálf tíma er kveikt á ofninum 230°C og leirpottur (Römertopf) hitaður. Hálf tíma síðar er potturinn tekinn út, hveiti stráð í hann og deiginu velt varlega í hann. Bakað með lokinu á í 40-50 mín.

Fyrir næsta bakstur, þarf að fæða grunnsúrinn, 40 g hveiti og 1/2 dl vatn. Ef maður bakar brauð á hverjum morgni, er ágætt að fylla á grunnsúrinn þegar bakað er um morguninn, þá verður hann tilbúinn í næsta deig síðdegis (hann þarf að vera kominn með loftbólur).