

Opskrifter – korn og brød

Grød

til 2 portioner

2 dl. groftvalsedede gryn: havre, rug, hvede - bland selv

5 dl. vand

salt

Kom gryn og vand i en gryde. Lad det koge cirka 10 minutter. Smag til med salt.

Variationer: gå på jagt i naturen efter bær og frugter der kan bruges i eller ovenpå grøden.

Kom for eksempel hele brombær i grøden eller stykker af æbler, pærer, blommer for eksempel. Om efteråret er det lækkert med friske hakkede hasselnødder.

Pandekager

3 æg

3 dl. mælk

1 dl. mørkt hvidtøl (eller en ekstra dl. mælk)

200 g. mel

1 spsk. sukker

1 tsk. Salt

Pisk ingredienserne sammen i en skål. Lade dejen hvile en halv tid. Bag pandekagerne i smør eller olie på bål.

Pandebrød

Der bliver ca.3 pandebrød pr. portion

10 g gær

1/4 liter vand - lillefingervarmt

1 spsk. olie

1 spsk. sukker

1 1/2 tsk. groft salt

4 dl. hvedemel

3 dl. groft kværnet speltmel, ølandshvede eller andet groft mel

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage) og slå dejen godt sammen. Lad dejen hæve tildækket i min.1 time. Lav eventuelt dejen dagen før den skal bruges og stil den køligt natten over. Den lange hævetid giver en bedre smag.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 3 portioner, rul dem ud med en kagerulle eller form dem med hænderne til runde brød (ca. 20 cm i diameter). Lad brødene efterhæve på et stykke bagepapir og tildækket med et fugtigt viskestykke i ca. 1/2 time.

Bag brødene på bål på en olieret pande.