



## Ingredienser

2 dl kærnemælk  
15 g gær  
4 dl koldt vand  
1 spsk. olie  
1 spsk. groft salt  
1 spsk. honning  
200 g havregryn  
400-450 g hvedemel  
1 æg til pensling

Pynt: 5 spsk. frøblanding (solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesam, blå birkes)

## Beskrivelse

Dag 1:

Kom kærnemælken i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt vand, olie, salt og honning.

Rør havregryn i væsken og tilsæt hvedemel lidt ad gangen til den får konsistens som tyk havregrød. Dæk skålen med husholdningsfilm og stil den til hævnning i køleskabet natten over.

Dag 2:

Tag dejen ud og vælt den i en bradepande 30 x 20 cm foret med bagepapir. Glat dejen ud med en våd håndflade, så den fylder formen ud. Lad den hæve tildækket i 2 timer.

Tænd ovnen på 200 grader. Bland frøene sammen, pensl dejen med sammenpisket æg og drys frøene på. Bag brødet i ca. 40 minutter og afkøl på en rist.