



Restfestbröd

Detta bröd är ett perfekt exempel på hur man kan förvandla rester till något nytt och fantastiskt gott! **Zehra Jakupovic, Björköby**



Ingredienser

3 dl stekt zucchini
3 dl kokta blomkålsblast
3 dl kokt spaghetti
3 msk torrjäst
1 msk honung
½ liter vatten
3 tsk salt
½ dl olivolja
3 dl havregrynsgröt
4 liter mjöl

Gör så här:

1. Mixa zucchini och blomkålsblast.
2. Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt ljummet vatten och honung, rör om tills jästen lösts upp.
3. Tillsätt salt, olivolja, gröt, spaghetti, zucchini och blomkålsblast, vetemjöl, lite i taget mot slutet.
4. Blanda ihop allt till en smidig deg och knåda den i några minuter, gärna i en degblandare. Låt degen jäsa under bakduk i ca 30-40 minuter.
5. Dela degen i bitar. Rulla till bollar eller forma till limpor.
6. Lägg frallorna/bröden på en plåt med bakplåtspapper. Låt dem jäsa under bakduk i ca 30 minuter.
7. Grädda brödet på 220° i 10 minuter, sänk därefter temperaturen till mellan 180-200° i 30-40 minuter.
8. Brödet ska ha en gyllene färg när den är klar och inner-temperaturen 94-96°. Låt dem svalna på ett galler.



Saftig morot- & äppelruta med kanel

Detta mellis-bröd har blivit en riktig hit hos våra barn och elever. Detta är ett mjukt och saftigt vetebröd som äts som det är, utan smör och pålägg. **Helene Andersson, Karlstad**



Ingredienser

4 dl vetemjöl
2 dl havregryn
1 krm salt
2 tsk bakpulver
1 msk kanel
½ dl socker
4 dl finriven morot/ äpple
(eller det som blir kvar (gröten)
när vi pressar juice)
1 ½ dl olja
2 dl naturell yoghurt/ filmjolk
2 st ägg

Gör så här:

1. Lägg ihop alla ingredienser och vispa ihop det till en smet.
2. Klicka ut det i ett bleck med bakplåtspapper och släta till lite.
3. Grädda sedan i ugnen på ca 175-180° i ca 25-30 minuter.



Vampyrbröd

Blodkorv och stekta äpplen blev över från lunchserveringen och skulle annars behöva kastas. Cherie Gotthardsson, Hässleholm



Ingredienser

400 g blodkorv
50 g smörstekta äpple & rödkål
300 g vetemjöl
180 g rågsikt
120 g grahamsmjöl
105 g linfrö
105 g vetekross
75 g solroskärnor
9 g salt
23 g bikarbonat
280 g sirap
1000 g filmjolk

Gör så här:

1. Mixa eller riv blodkorven.
2. Blanda alla ingredienser väl.
3. Klä två 1 1/2 liters formar med bakplåtspapper och fördela smeten i formarna.
4. Baka i ugnen på 165° i ca 1 timme tills innertemperaturen är 96°.



Rotfruktsbröd

Rotfrukter gör brödet saftigt och att det håller längre. Perfekt för överblivna grönsaker och ett sätt att få i barnen nyttigheterna.

Tips! Använd rödbetor så får brödet en spännande färg.

Annika DeBie, Karlskrona



Ingredienser

500 g rofrukter, kokta/rostade
100 g jäst
2 dl matolja
2 liter vatten
1½ kg lantbrödsmjöl eller
annan lite grövre sort
2 kg vetemjöl
2 msk salt
½ dl sirap

Gör så här:

1. Mixa rotfrukterna i lite av vätskan.
2. Blanda ut jästen i vattnet, tillsätt rotfruktsmixet och oljan. Blanda tills jästen löst sig. Tillsätt mjöl, salt och sirap.
3. Blanda tills degen är blank och smidig ca 15 minuter.
4. Jäs i ca 1 timme.
5. Baka ut till frallor eller limpor. Jäs i ytterligare 1 timme.
6. Baka i ugnen på 175° i 14 minuter.



Resurs- & klimatsmart bröd

Jag brukar spara rester i frysen som passar att baka med t ex pasta, kornris, grönsaker och gröt. **Lena Brunnegard, Herrljunga**



Ingredienser

1000 g havregrynsgröt
560 g kokt kornris
280 g morötter (kokta eller rivna)
500 g kokt pasta
900 g morotssoppa
130 g ostcreme med tomat
2000 g vatten
15 g honung
300 g torrjäst
4850 g vetemjöl

Gör så här:

1. Alla ingredienser är kalla.
2. Blanda alla ingredienser i degblandare och kör ca 10 minuter.
3. Låt degen vila ca 30 minuter.
4. Degen blir ganska kladdig, men mjöla på bänken och degen då.
5. Smörj 5 stycken 1x1 bleck och lägg i 2000 gram deg i varje, tryck ut degen till en platta och skär rutor med degskrapan.
6. Täck blecket med lock eller plastfolie och ställ i kylan över natten.
7. Baka i ugnen på 220° i 10 minuter sänk sedan till 180° i ca 15 minuter till eller 96° innertemperatur.



Svenskt ärtbröd

Vår klimatbesparande hemlagade GulärtsFalafel och grönsakerna har vi tagit hand om från gårdagens lunch. Funkar även bra att frysa då det blir ett saftigt bröd.

Anna Jansson, Kristianstad



Ingredienser

300 g mixade falafel på gula ärtor
200 g grönkål, morot och solrosfrön
300 g grahamsmjöl
1200 g vetemjöl special
1 msk salt
4 pkt jäst
1 l vatten
1 dl olja

Gör så här:

1. Mixa falafel, grönsaker och solrosfrön.
2. Blanda mjöl och salt.
3. Blanda ut jästen i ljummet vatten och olja.
4. Rör ner det mixade plus mjölet.
5. Låt jäsa 45 minuter.
6. Baka ut och fördela på två bleck. Jäs 40 minuter. Grädda i ca 20 minuter. Direktdeg.



Pumpaknäcke

I detta recept används gröt från frukosten, soppa från lunchen och rostade frön från salladsfaten. Knäckebröd håller dessutom länge.

Evelina Collin, Sundsvall



Ingredienser

30 g havregrynsgröt
10 g pumpasoppa
4 g solroskärnor
2 g rapsolja
10 g maizena

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Kavla ut mellan två bakplåtspapper.
3. Grädda 160° i ca 40 minuter.



Naanbröd tikka masala

Vi har valt att blanda ner vår vegetariska lins-tikka masala i vårt naan bröd. Det ger både fin färg och smak. Att laga vegetariskt i sig är mer hållbart för miljön, och nu kan vi även använda grytan i vårt naanbröd!
Malin Köhnke Dahlgren, Veinge

Ingredienser

400 g mixad tikka masala linsgryta
25 g jäst
12 g socker
6 g salt
600 g vetemjöl

Gör så här:

1. Värm upp vätskan, mixad tikka till 37°, blanda i jäst.
2. Blanda i salt och socker, tillsätt vetemjöl.
3. Blanda i maskin ca 5 minuter så du får en smidig elastisk deg.
4. Låt jäsa i 45 minuter under plast.
5. Dela degen i 8 delar och kavla ut till platta naanbröd.
6. Stek i torr panna, eller på stekbord i 3 minuter på varje sida. Ät gärna när dem är nygräddade!