

Kopiark 1 – Bålbrød

– Her er inspiration til bålbrød! Udviklet af kok Klavs Styrbæk.

3 dl mel / gerne Uhrehvede

1 dl mel med fuldkorn / grahamsmel

2 tsk bagepulver

Lidt peber

2 stk salt og ca. 1½-2 dl vand eller ca. 1½-2 dl godt saltet havvand (4% salt er passende)

Ca. 1 dl spiselige blade / ukrudt / urter fra skov, have eller strand

Lidt fedtstof, f.eks. olie

1. Bland mel og bagepulver - og evt. salt.

2. Hak urterne fint, og bland dem med.

3. Tilsæt vand eller saltvand, og ælt dejen.

4. Form i 16 kugler, og tryk dem flade.

5. Steg brødene over ild med lidt fedtstof på en pande eller en meget varm sten.

6. Brødene kan også bages i en ovn indendørs ved ca. 180° i ca. 12 min. og egner sig på den måde rigtig godt som burgerbolle til den vilde burger.

Til burgerboller skal brødene veje ca. 100 g

