

# Økologisk bakekurs med Andre Løvaas

15.-16. oktober, Kabelvåg folkehøgskole

## Oppskrifter

### Bagetter

Vann	2800 g	(70 %)
Siktet Landhvetet	3000 g	(75 %)
Siktet Emmer	1000 g	(25 %)
Salt	50 g	(1,25 %)
Gjær	75 – 100 g	(1,9 – 2,5 %)

### Rustikk

Vann	????	(%)
Siktet speltmel	3600 g	(90 %)
Svedjerug	400 g	(10 %)
Salt	50 g	(1,25 %)
Gjær	75 – 100 g	(1,9 – 2,5 %)
Hvetesurdeig	800 g	(20 %)

### Eltefritt frøbrød

Vann	1500 g	(68 %)
Siktet hvetemel	2000 g	(74 %)
Svedjerug	200 g	(7,4%)
Solsikkefrø	200 g	(7,4 %)
Linfrø	200 g	(7,4 %)
Sesamfrø	100 g	(3,7 %)
Salt	35 g	(1,3 %)
Gjær	75 – 100 g	(2,8 – 3,7%)

## Grovbrød

### Bløtlegging:

Bygg helkorn	500 g
Vann	300 g

### Deigen:

Siktet Hvetemel	1500 g
Hvetemel finmalt	1500 g
Emmer Sammalt grov	500 g
Rug Knust	500 g
Salt	100 g
Gjær	20 g
Bløtlegging	800 g
Hvetesurdeig	1000 g

## Scones

Smør	500 g
Sukker	313 g
Apelsin Zest	1 stk
Citron Zest	1 stk

Blandes sammen i forkant.

Hvetemel	1500 g
Sammalt Emmer	250 g
Bakepulver	85 g
Hmelk	1050 g
Valnøtter om ønskelig	250 g
Rosiner	250 g

**Hvetedeig/grunndeig**

H-melk	1800 g
Egg	150 g
Hvetemel	3000 g
Sukker	450 g
Salt	45 g
Kardemomme	24 g
Gjær	150 g
Smør	450 g

Varianter:

Kanelboller

vaniljeboller

**Brioche**

Egg	1 liter
Hvetemel	1700 g
Salt	32 g
Sukker	170 g
Gjær	50 g
Smør	700 g Kjøres inn på sakte fart når deigen slipper bollen.

Varianter:

Crème fraîche og Blåbær

Smør og sukker

**Vaniljekrem**

H-melk	500 g
Fløte	500 g
Sukker	150 g
Maizena	45 g
Eggeplommer	4 stk
Egg	2 stk
Vaniljestang	1 stk.

**Kanelremons**

Smør	500 g
Sukker	100 g
Kanel	50 g
Apeldinjuice	av 1 apelsin