

Surdegsskolan: *från mjöl & vatten* till färdigt bröd

Starta din surdeg på sju dagar, baka ditt första bröd och planera helgbaket – med tidslinje, proportioner och felsökning.



Sju dagar till en levande surdeg

Du behöver bara rågmjöl, vetemjöl, ljummet vatten och en ren glasburk. Ställ burken i rumstemperatur, gärna 22–25 °C.

Dag 1

Rör ihop 50 g rågmjöl och 50 g ljummet vatten. Lock på, men inte tätt.

Dag 2

Små bubblor? Bra. Rör om. Gör inget mer.

Dag 3

Släng hälften. Mata med 50 g vetemjöl + 50 g vatten.

Dag 4

Upprepa: släng hälften, mata. Det kan lukta surt – helt normalt.

Dag 5

Mata två gånger om dagen. Märk nivån med en gummisnodd.

Dag 6

Dubblas den på 4–8 timmar? Då är den nästan redo.

Dag 7

Flytttest: en klick som flyter i vatten = redo att baka!

Grundreceptet – ett bröd

Vetemjöl special	450 g	90 %
Fullkornsmjöl	50 g	10 %
Vatten	350 g	70 %
Aktiv surdeg	100 g	20 %
Salt	10 g	2 %

Bröd till lördagsfrukosten

Exempel för färdigt bröd lördag kl 09.00. Vill du ha egna klockslag? Använd surdegspaneraren på magasinuppsala.se.

- Fre 07.45**
Mata surdegen
- Fre 13.45**
Blanda mjöl och vatten, vila. Tillsätt surdeg och salt
- Fre 14.45**
Sträck och vik var 30:e min, fyra gånger. Sedan vila
- Fre 18.45**
Forma brödet, lägg i jäskorg
- Fre 19.15**
In i kylan över natten
- Lör 07.15**
Grädda: 25 min med lock, 20 min utan, 250 °C
- Lör 08.00**
Låt svalna på galler
- Lör 09.00**
Skär och njut

Felsökning

Platt bröd

Surdegen var inte aktiv nog, eller jäsningen för kort. Gör flyttestet.

Kompakt inuti

För kort jäsning eller för kallt kök. Ge degen en timme till.

Stora hål under skorpan

Formningen var för lös – spänn ytan mer.

Vätska ovanpå surdegen

Den är hungrig. Häll av och mata.