

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

2 recept för surdeg

Betydelser:

1. Gamla problem som man inte tagit itu med
2. Deg som jäst av sig själv och används som jäsningsmedel i ett nytt bak

Surdeg 1 - Det här behöver du/ingredienser

Tillagningstid: Din alldeles egen surdeg har en tillagningstid som varierar beroende på vilken surdeg det är.

Hur lång tid tror du själv att du har gett den?

Ingredienser: Saker du skjutit upp en längre tid, några punkter som stått på "att-göra-listan" och jäst alldeles för länge. Ta tag i detta och gör det NU! Genom att ta tag i gamla surdeg får du ny energi och ökat självförtroende vilket i sin tur leder till att du säkert tar tag i ännu fler saker och gör klart dem snabbare.

Har du kanske lovat någon annan att göra något? Se till att du är en person att lita på i alla lägen. Säger du att du ska göra något så gör du det vilket leder till att omgivningen upplever dig som ännu mer trovärdig vilket kommer att öka ditt självförtroende och din självkänsla ytterligare. Det är precis det omvända med att inte göra klart saker men det gäller fr.o.m. nu bara andra människor. Du är en person som sätter fart och gör klart!

Gör så här i två enkla steg:

1.



JUST DO IT.

2. Känn känslan och njut.

Johan Dahl

Inspirerande insikter • Riktiga resultat



Surdeg 2 - Det här behöver du/ingredienser

Tillagningstid: Den franske bagaren Sébastien Boudets surdegsbröd med lingon och havssalt, från TV4:s nyhetsmorgon, har en tillagningstid på 60 minuter. Mums.

Ingredienser:	375 g krossade rågkärnor
	2,5 dl kokande vatten
	1 l ekologisk mjölk
	500 g stenmalt rågmjöl
	1000 g vetemjöl utan tillsatser
	300 – 500 g aktiv bubblande surdeg
	500 g hela lingon
	75 g havssalt
	100 g muscovadosocker

Gör så här i fem enkla steg:

1. Koka upp vattnet och skålla de krossade rågkärnorna i en stor skål.
2. Häll över resten av ingredienserna och blanda lite. Låt degen vila under en fuktig duk i 1 timme.
3. Knåda lite och forma 2 bröd. Låt dem jäsa i en låda i kylskåpet i 24-36 timmar eller 6-8 timmar i rumstemperatur under en fuktig duk.
4. Baka bröden på 220 °C i 45-50 minuter.
5. Ät, känn smaken och njut.

Vill du veta mer om hur jag kan hjälpa dig att få mer gjort med mindre ansträngning kontaktar du mig idag!

För din framgång,
Johan Dahl Utveckling

Johan Dahl

Tel 0709-10 43 00
E-post johan@jdu.se
Webb www.jdu.se

