

Dough therapy

VÅGEN - HANGOUTS

Session 1: **Bread**

04 **Intro**

07 **Recept**





Vågen HANGouts

Vågen HANG Outs har skapats då vi sett ett behov att inte bara utveckla utrymmen där vi kan träffas, utbyta erfarenheter, och lära utan också för oss att växa och knyta an som community.

Syftet med Dough Therapy sessions är att använda våra händer till att känna, knyta an och skapa tillsammans med andra. Vi kommer spela trevlig musik och erbjuda alkoholfri dryck för att skapa en mysig atmosfär.

Det första tillfället ägnas åt att baka bröd, oavsett om du aldrig gjort det förut, eller om du kommer för att berika den kunskap du redan besitter.

Dessa sessioner guidas av vårt team, men det är viktigt att poängtera att Vågen HANG Outs inte är kurser där bara en person håller i och leder aktiviteten, utan idén är att vi tillsammans skapar tillfällena och berikar varandra med de kunskaper vi har att dela med oss av.

I slutet av tillfället får du ta med dig din deg hem, grädda den och njuta av en smarrig frukost som du själv gjort!



Easy home-made bread

- 500 G KALLT VATTEN
- 25 G JÄST
- 20 G MATOLJA
- 800 G VETEMJÖL (ELLER 500 G VETEMJÖL SAMT 300 G MJÖL AV ANNAN SORT)
- 10 G SALT
- LINFRÖN, VALLMOFRÖN, SOLROSFRÖN ELLER ANDRA FRÖN ATT TOPPA BRÖDEN MED

1. Mät upp alla ingredienser utom saltet i en bunke. Vattnet kan vara kallt.
2. Knåda 10 min i maskin eller 15-20 min för hand. Degen ska gå ihop och bli elastisk och fin så att den kan expandera vid jäsnings.
3. Tillsätt saltet och arbeta in i degen.
4. Täck bunken och låt jäsa minst 1,5 timme i rumstemperatur eller över natten i kylskåp.
5. Forma 2 limpor eller ca 16 st frallor. Spraya vatten över dem och doppa ovansidan i valfria frön (eller mjöl). Låt jäsa minst 30 min.
6. Grädda i ugnen i 240 grader i ca 5 min, sänk värmen till 225 och grädda ytterligare ca 25 min eller tills bröden har en innertemperatur på 96 grader. Frallor går snabbare, ca 15-20 min.
7. Brödet behöver svalna ordentligt innan det skärs upp.



Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

Rethink. Reuse. Reduce. Recycle

+46 730878214

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenzerowastebutik

www.vagenbutik.se