



## Ingredienser

### Surdej:

1 dl	vand, lunkent
5 g	gær
1 dl	kærnemælk
ca. 2 dl	groft rugmel
½ tsk.	salt

### Dej:

4 dl	vand
1 stk.	maltøl / nisseøl (33 cl)
10 g	gær
1	portion surdej (ca. 1,5 dl)
25 g	sirup (2 spsk.)
20 g	salt (1½ spsk.)
150 g	knækkede rugkerner (2 dl)
150 g	hele rugkerner (2 dl)
20 g	FiberHUSK® (2½ spsk.)
500 g	rugmel, fuldkorn (8,5 dl)
250 g	hvedemel (4 dl)

# Rugbrød med hele og knækkede kerner 2 stk.

## Surdej

En "gammel" surdej er bedst, så prøv at få fat i det. Hvis du ikke kan få en surdej hos bekendte, så brug opskriften her på surdej, eller køb en færdig rugsurdej i f.eks. en helsekostforretning.

Opløs gæren i lunkent vand. Tilsæt kærnemælk, groft rugmel og salt og rør det grundigt sammen til en lind grød. Hæld den i et glas, dæk den til med film eller et skruelåg og stil den i stuetemperatur i 5-6 dage. Drys lidt salt på og stil den i køleskab.

## Dag 1

Øl, gær, surdej, sirup og salt udrøres i vandet. Hæld kogende vand over de knækkede og hele kerner, lad dem stå lidt og hæld derefter vandet fra.

Rugmel, knækkede og hele kerner, FiberHUSK® samt hvedemel hældes i skålen med de øvrige ingredienser.

Det bedste resultat opnås ved at anvende røremaskine. Der røres i ca. 10 min. ved middel hastighed. Tag fra til surdej. \*

Kom dejen i en smurt 3 liters form (eller beklæd formen med bagepapir), dæk til med et viskestykke og lad den hæve i ca. 24 timer ved stuetemperatur.

## Dag 2

Brødet pensles med vand. **Bages i en opvarmet ovn ved 160° C i ca. 2 ½ time.** Afkøles på en bagerist efter at brødet er taget ud af formen.

## Tip:

Hele rugkerner kan udskiftes med knækkede kerner.

\* Hver gang du bager rugbrød, skal du huske at tage surdej fra til næste gang. Når dejen er rørt sammen og inden det kommer i formene, tages surdejen fra og kommer i et rent syltetøjsglas. Er det første gang du bager med surdej, så se opskriften på surdej eller brug en færdigkøbt rugsurdej.