



Ingredienser

Surdej:

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

Dej:

9 dl	vand
10 g	gær
1	portion surdej (ca. 1,5 dl)
150 g	hele rugkerner (2 dl)
20 g	FiberHUSK® (2½ spsk.)
500 g	havremel (ca. 9 dl)
ca. 500 g	hvedemel (ca. 8,5 dl)
25 g	salt (1½ spsk.)
25 g	økologisk rørsukker (2 spsk.)
- eller 2 spsk.	sirup

Bondebrød med havremel & hele 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

Gær og surdej udrøres i vandet. Hæld kogende vand over rugkernerne, lad dem stå lidt og hæld derefter vandet fra kernerne. Tilsæt FiberHUSK®, havremel, hvedemel, salt og sukker.

Det bedste resultat opnås ved at anvende røremaskine, men dejen kan også æltes i hånden. Anvendes røremaskine, røres i ca. 10 min. ved middel hastighed.

Kom dejen i en skål, dæk med film og lad den hæve ca. 20 timer i køleskabet.

Dag 2

Dejen tages ud af køleskabet og formes til to runde brød. Brødene sættes på en smurt bageplade (bagepapir kan også anvendes), eller kommes i to smurte forme á 1,5 liter (formene kan også fores med bagepapir).

Brødene efterhæver tildækket i ca. 2 timer. Brødene pensles med en blanding af vand og olie.

Bages i en opvarmet ovn ved 200° C i ca. 35-45 minutter. Afkøles på en bagerist.

Tip

Hele rugkerner kan udskiftes med knækkede rugkerner eller hele havre- eller hvedekerner. Havremel kan bl.a. købes i helsekostbutikker.