

## Rugbrød med fuldkorn, frø og kerner

*Udviklet af Marie-Louise Risgaard fra Skærtøft Mølle*

Dette lækre rugbrød er fyldt med fuldkorn, frø og kerner med godt bid og saftig krumme. Du kan erstatte vandet (2. dag) med maltøl eller en mørk øl, det giver brødet mere sødme og farve.

Giver 1 brød i en 2 liters form.

### Aftenen inden:

115 g skårne rugkerner

30 g solsikkekerner

20 g græskarkerner

20 g hørfrø

210 g vand

4 g salt

Kerner og frø lægges i blød i vand og salt natten over.

### Dag 1

1 spsk. maltsirup (kan udelades)

ca. 475 g rugsurdej (se opskrift nederst)

50 g (Ølands) fuldkornshvedemel

160 g fuldkornsrugmel

6 g salt

(5 g gær, hvis det skal gå hurtigt, eller du er i tvivl om hvorvidt din surdej er i topform)

ca. 130-160 gram vand, alt efter hvor meget vand dejen kan tage.

Det anbefales altid at bruge vægt, når du måler vand op, da decilitermål kan variere meget.

Det hele æltes godt sammen (gerne på røremaskine, langsomt med en æltetid på max 8-10 min.). Test om dejen har brug for mere vand ved at køre en fugtig finger gennem dejen. Dejen skal lukke sig langsomt sammen.

Dejen formes til en aflang pølse med fugtige hænder, og lægges i en smurt rugbrødsform (ca. 2 liter).

Lad dejen hæve på køl natten over – eller et lunt sted i ca. 4 timer - til oversiden buer smukt og dejen er "rask" (dvs. dejen har fået små huller på overfladen).

### Dag 2

Rugbrødet sættes ind i en forvarmet ovn ved 240 grader. Skru ned efter 3 minutter og bag rugbrødet færdig ved 200 grader i ca. 55 min.

Har du haft rugbrødet i køleskabet (ved 5 grader), skal du lade dejen temperere/"få varmen" et par timer, inden du sætter den i ovnen.

Når brødet er færdigbagt, er kernetemperaturen 96 grader.

## Rugbrødssurdej

Udviklet af Marie-Louise Risgaard fra Skærtoft Mølle

### Den helt enkle surdej:

3 1/2 dl økologisk kærnemælk

200 g fuldkornsrugmel

Ingredienserne røres godt sammen i et stort syltetøjsglas eller lignende beholder, der dækkes med et klæde og står lunt (ved ca. 25 grader) i 2-3 dage. Når surdejen begynder at boble og lugte dejligt syrligt, er den klar til brug.

Obs: Hvis temperaturen i og omkring surdejen er for lav, vil dejen mugne, inden den når at komme i gang. Så skal den smides ud - og du skal starte forfra.

### Den mere krævende surdej:

#### **1. dag:**

50 g fuldkornsrugmel

75 g lunkent vand (ca. 35 grader)

1 tsk æblecidereddike

Alle ingredienser røres godt sammen i en beholder (f.eks. et stort syltetøjsglas), der dækkes med et klæde og står lunt (ca. 25 grader) til næste dag.

#### **2.+3. dag:**

200 g fuldkornsrugmel

200 g lunkent vand

Blandingens fodres nu med 100 g fuldkornsrugmel og 100 g lunkent vand.

Rør dejen godt sammen, dæk den igen med et klæde og lad den stå lunt (ca. 25 grader) til næste dag.

Nu bør der så småt være tegn på aktivitet i dejen.

På 3. dagen blandes de resterende 100 g fuldkornsrugmel og 100 g lunkent vand i.

Rør godt sammen, dæk det til med et klæde og lad det stå lunt til dagen efter. Nu bør der være tydelige tegn på aktivitet i dejen (store huller, når man kigger gennem glasset og måske også bobler på toppen af dejen).

Surdejen er klar til brug, når konsistensen er blød og luftig som en chokolademousse. Hvis IKKE, gentager du processen endnu en dag.