

NYMA FOODLAB OPSKRIFT

KERNERUGBRØD



Find flere opskrifter på www.nyma.dk/opskrifter

NYMA FOODLAB OPSKRIFT

KERNERUGBRØD

Antal: 1 rugbrød

INGREDIENSER

DAG 1

70 g knækkede rugkerner
70 g knækkede hvedekerner
70 g hørfrø
70 g solsikkekerner
500 g vand
50 g surdej

DAG 2

210 g svedjerugmel
10 g havsalt
20 g maltsirup

FREM GANGSMÅDE

DAG 1

Alle ingredienser røres sammen.
Lad det stå i blød natten over ved stuetemperatur.

DAG 2

Rugmel, salt og maltsirup røres i de udblødte frø og kerner.
Dejen fyldes i en form og hæver under fugtigt klæde til der dannes små bobler i overfladen (ca. 1-1,5 time).

Bages ved 180 grader i 1 time og 30 minutter.