

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

Fremgangsmåde

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.