

Rugbrød

DEL 1

300 g	rugmel, groft
5 dl	vand
200 g	fuldkornshvede mel
600g	groft rugmel
4 tsk.	salt
6 dl	vand
100 g	græskakerner
60 g	hørfør
60 g	hele knækkede rugkerner

Rugbrød. 3 dage langtids hævet

Første dag blandes mel og vand og stilles på køl til næste dag.

Anden dag blandes det hele godt sammen og kør sej på maskine i ca. 10 min. og lad det hæve natten over.

Tredje dag fordeles i 2 forme og lad det hæve i en plast pose i ca. 60 min. Bages i ovn ved 180 grader i ca. en time

Afkøles og klar til servering

Energi fordeling hele portionen

Kcal.	4570
Protein %	12,3
Fedt %	16,8
Kulhydrat %	70,9
Kostfibre	7,2

