

# Rugbrød

## Dag 1:

200 g. mørk surdej  
100 g. hele rugkerner

## Dag 2:

200 g. skårne rugkerner  
50 g. rugmel  
200 g. hvedemel  
100 g. ruggryn  
600 ml. koldt vand  
1 nisseøl

## Dag 3:

300 g. rugmel  
25 g. hørfrø  
50 g. græskarkerner  
50 g. solsikkefrø  
5 ss. brændt maltmel  
4 ss. ahornsirup  
7-8 ts. salt

evt. drys (sesam e.l.)

1. Tag surdejen ud af køleskabet, rør i den og lad den stå ved stuetemperatur natten over.
2. Hæld kogende vand over rugkernerne og lad dem stå natten over.
3. Dræn vandet fra rugkernerne og hæld dem i surdejen. Tilsæt dag 2s ingredienser med en ske. Lad dejen stå en halv time og rør den godt igennem. Dæk skålen med låg eller film. Lad stå ved stuetemperatur i 20-24 timer.
4. Tilsæt dag 3s ingredienser og bland godt. Dejen skal have konsistens som tyk grød.
5. Hæld dejen i en rugbrødsform (min. 3,3 l.) og sæt film over.
6. Lad dejen hæve ved stuetemperatur til den er en cm. eller to fra kanten på formen (et par timer).
7. Bag ved 190° i 70-80 min. indtil kernetemperaturen er 98°. Bag først 45 min., sæt derefter stegetermometer i.

*Hele rugkerner kan erstattes af skårne. I så fald tilsættes de sammen med de andre skårne kerner og skal ikke udblødes først.*