

# Rugbrød (4 stk. á 1.200 g.)

## Dag 1:

300 g. boostet mørk surdej  
650 g. skårne rugkerner  
500 g. rugmel  
200 g. ruggryn  
500 ml. koldt vand  
4 nisseøl (á 354 g.)

## Dag 2:

200 ml. koldt vand  
650 g. rugmel  
150 g. hørfrø  
150 g. solsikkefrø  
8 ss. brændt maltmel (56 g.)  
44 g. salt

1. Boost surdejen et par dage i forvejen ved at tage den ud af køleskabet og fodre den morgen og aften.
2. Bland alle dag 1s ingredienser i røremaskine.
3. Dæk skålen med låg eller film. Lad fordejen stå ved lun stuetemperatur i ca. 24 timer, afhængig af temperaturen og surdejen. Fordejen skal boble godt op.
4. Tilsæt dag 2s ingredienser og bland grundigt. Dejen skal have konsistens som tyk grød.
5. Fordel dejen i fire rugbrødsforme på minimum 1,8 l.
6. Glat dejen med en dejskraber og sæt film/engangsbadehætte over.
7. Lad dejen hæve ved lun stuetemperatur til den er næsten oppe ved kanten af formen. Det tager 1-2 timer hos mig.
8. Sæt i kold ovn og bag ved 180-190° (ikke varmluft) i ca. halvanden time, indtil kernetemperaturen er 96-98°.
9. Ryst formen, vend rugbrødet ud på en rist og lad det køle helt af. Pak det evt. ind i et viskestykke natten over.

*Man kan snildt bruge andre frø og kerner, men hvis de er sugende, som fx. amaranth, skal der tilsættes ekstra vand.*

*Til chocolate chip rugbrød tilsættes 150 g. chocolate chips (ca. 50% kakao) pr. brød.*

*En eller flere nisseøl kan erstattes af 322 g. vand og 32 g. maltsirup.*