

# Rugbrød

---

Her er opskriften på et superlækkert rugbrød med en masse lækre kerner og frø, der er så let at bage, at det er en leg. Surdejen kan let holde sig 2 uger i køleskab.

1 stort eller 2 små rugbrød

Arbejdstid: 30 minutter over to dage + 1½ time i ovnen

## Dag 1:

3 ½ dl. kærnemælk

5 dl. vand

5 g. gær

200 g. hvedemel

530 g. rugmel

Bland det hele samme og lad det stå natten over på køkkenbordet med film over.

## Dag 2:

½ mørk øl

1 spsk. sirup eller honning

1 ½ tsk. salt

330 g. knækket rug overhældt med 1 dl. kogende vand (lad blanding trække lidt)

cirka 150 - 200 g. blandede "kerner" f. eks. solsikke og hørfrø

100 g. tørrede figer i små tern

2 spsk. sesamfrø

Rør alle ingredienserne sammen med dejen fra dag 1. Tag en klat dej fra som surdej. Den skal du bruge næste gang, du bager rugbrødet. Læg surdejen i en lukket beholder og opbevar den i køleskabet. Fordel resten af dejen i smurte forme drysset med sesamfrø og drys også lidt på toppen. Formene skal være cirka  $\frac{3}{4}$  fyldt.

Lad brødene hæve til lidt under kanten i cirka 1 ½ - 2 timer og bag derefter ved 190 grader i ca. 1 ½ time

**Næste gang du bager rugbrød:**

Brug surdejen i stedet for kærnemælk og gær. Tilsæt i alt 8 dl vand til fordejen. Surdejen vil med tiden udvikle sin egen smag, som du aldrig kan opnå med almindelig gær. Derfor er det besværet værd at lave surdejen.

Opbevar rugbrødene i et klæde eller plastpose Så kan de holde sig i cirka en uge, uden de bliver tørre.

**Tips: Prøv dig frem med forskellige kerner, nødder og tørret frugt, til du finder din egen favorit. Det ender med at blive dit personlige rugbrød, som hele familien kender dig for.**