



Skolerugbrød

Lækre bløde og sprøde

24 stk

Ingredienser

Surdej (obs. 2 dage undervejs)

15 g gær, frisk
75 g rugmel, groft
1,5 dl vand

Ingredienser til skolerugbrød

25 g gær, frisk
500 g rugmel, groft
200 g hvedemel
100 g rugkerner, hele/knækkede
1 spsk salt
150 g gulerod, fint revet
4,5 dl vand
1,5 dl kærnemælk, yoghurt natuel eller A38
1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø

Fremgangsmåde

Hvis du ikke har en surdej...

1. Rør gær, rugmel og vand sammen og lad det stå fremme ved stuetemperatur i 2 døgn før du går til næste step

Hvis du har en surdej, du kan bruge...

1. Mål 200 g surdej af og rør den sammen med alle de øvrige ingredienser. Rør gerne i røremaskine, så dejen bliver æltet godt igennem.
2. Tag surdej fra til næste gang og sæt den i køleskabet.
3. Lad dejen hvile i stuetemperatur 2-3 timer.
4. Ælt dejen igennem igen.
5. Pensel formene og drys dem med sesamfrø. Fordel dejen i 24 små forme. Du kan købe små brødforme, men almindelige runde muffinsforme kan også bruges. Forme af papir kan ikke anbefales, da brødet vil hænge for meget i. Silikoneforme er optimale.
6. Lad brødene efterhæve ca. 1 time.
7. Bag brødene ved 175 grader i 30 minutter.
8. Mens brødene endnu er lune fordeles de i poser og lægges evt. på frost... så har du altid frisk brød på lager.

Tip!

Alternativt kan der af samme dej bages et helt brød. Brødet bages ved 180 grader i 60 minutter. Hvis du doubler opskriften kan du bage 1 stort rugbrød og 24 små i samme omgang.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (81 g)
Energi	188 kcal/790 KJ	153 kcal/643 KJ
Protein	6 g	5 g
Kulhydrat, tilgængelig	29 g	24 g
Kostfibre	7 g	6 g
Fedt	3,5 g	3 g