



CALLES RUGBRØD



INGREDIENSER

DAG 1: Ung surdej
150 g modersurdej
300 g rugmel
300 g vand

Kerner til iblødsætning:
140 g skårne rugkerner
75 g solsikkekerner
40 g hørfrø
300 g vand
8 g salt

DAG 2: Rugbrødsdej
500 g surdej
75 g speltmel, fintsigtet
2,5 dl kærnemælk
5 dl koldt vand
50 g mørk maltsirup
800 g rugmel, fuldkorn
30 g salt

FREM GANGSMÅDE

DAG 1:
12-24 timer før du skal bage rugbrødene lægges kerner i blød og surdejen fodres.

Fodr din surdej med vand og fuldkornsrugmel, så du har 500 g surdej til at bage med og 150 g surdej til at sætte til side til næste gang, du skal bage.

Bland kerner i koldt vand sammen med salt. Salten trænger på denne måde ind i kernerne og giver smag.

DAG 2:
Bland aktiv surdej, speltmel, væske og sirup godt sammen. Lad røremaskinen køre på laveste hastighed i ca. 10 min. Tilsæt løbende rugmel. Når dejen har en konsistens, så du kan køre en finger gennem overfladen på dejen og skabe en kløft, der meget langsomt samler sig igen, skal du ikke tilsætte mere rugmel.

Tilsæt salt og rør det grundigt ind i dejen.

Lad dejen hvile i 30 min. Kør herefter et par omgange på røremaskinen for at få luften ud af dejen. Dette giver et mere fast rugbrød.

Smør to forme med lidt olie, læg dejen i og dæk til med husholdningsfilm. Lad nu dejen hæve ved stuetemperatur i ca. 1-2 timer, indtil den er hævet 30-50%.

Tænd ovnen på 230°C varmluft i god tid inden brødene skal ind, så den er varmet helt op. Bag brødene i 5 min ved 230°C og skru herefter ned til 180°C til de resterende 55 min. Bage-tiden kan variere fra ovn til ovn, så du



ANTAL
2 rugbrød



FORBEREDELSE
2 dage



BAGETID
Ca. 60 min.



TEMPERATUR
230°C eller
180°C varmluft

kan med fordel tjekke om brødet er færdigbagt med et digitaltermometer. Stik termometeret ind i centrum af brødet efter ca. 50 minutter. Når kernetemperaturen har nået 96°C grader, er rugbrødet færdigbagt.

Tag rugbrødene ud af ovnen og lad dem køle på en rist i.

Du kan evt. fryse det ene brød ned.

