

Opskrift på skolerugbrød

Opskrift til 1 stk

Samlet tid

2 timers tid

Ingredienser

- 10 g gær
- 2,5 dl lunken vand
- 20 g solsikkekerner
- 20 g græskarkerner
- 20 g hørfrø
- 70 g skårne rugkerner
- 150 g rugmel
- 1 dl yoghurt naturel
- 70 g hvedemel
- 5 g salt

Sådan gør du

1. Opløs gær i vandet.
2. Kom så resterende ingredienser i skålen og rør godt. Hvis du bruger en røremaskine, røres det i 7-8 minutter ved høj omdrejning
3. Kom en opklippet frysepose + et viskestykke over skålen og lad dejen hæve 1 time.
4. Kom dejen op i små rugbrødsforme, jeg bruger de her silikoneforme, og sprayer med lidt fedtstof inden dejen kommer i.
5. Lad dem hæve 20 minutter. Tænd imens ovnen på 200 grader varmluft.
6. Drys med kerner (f.eks. solsikke, hørfrø og græskar)
7. Bag rugbrødene i 20 minutter ved de 200 grader.
8. Skru så ned til 160 grader og bag derefter 20 minutter ekstra. Tjek ved at stikke en kødnål i rugbrødene, der må gerne hænge lidt fast, men ikke flydende dej.
9. Lad brødene køle let af og nyd.