

# SOFTKERNE RUGBRØD (GRUNDOPSKRIFT)



## Ingredienser

1000 g Softkerne rugbrødsblanding  
7 1/4 dl vand  
15 g gær

## Fremgangsmåde:

- Gæren opløses i tempereret vand
- Tilsæt rugbrødsblandingen og lad den ælte i ca. 20 minutter (ved langsom hastighed)
- Lad dejen hvile 5 minutter i rørkedlen og ælt den igen i ca. 5 minutter (ved langsom hastighed)
- Dejen placeres i en 2 1/2 L rugbrødsform
- Rugbrødet hæver i ca. 60 minutter ( eller til dejen ca. når kanten på formen).
- Drys evt. rugmel eller sesamfrø på overfladen af brødet.
- Bages i ca. 50 - 60 minutter (til centrumtemperatur på 95 C). Ved 275 C med damp faldene til 200 C.

## INFO BOX

Brug rugbrødsblandingen som grunddej til lækre grove boller, hvor der anvendes 50 % rugbrødsblanding og 50 % hvedemel

Hvis man ønsker en mere luftig bolle, tilsættes mere hvedemel og mindre rugbrødsmel.

### Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1580 KJ
Protein	14 g
Kylhydrat	53 g
Fedt	12 g
Kostfibre	6,5 g