

Falstertruckerens Kernerugbrød

2 rugbrød til 1,6 – 1,9 liters forme

Dag 1 - iblødsætning

Start med at blande surdej, koldt vand, øl og maltmelet. Kom de resterende ingredienser sammen i en røreskål, bland det hele godt sammen med hånden, og dæk skålen til med klar plasticfilm. Lad skålen stå på køkkenbordet i min. 12 timer eller gerne til næste dag, inden du fortsætter.

Iblødsætning

600 g opfrisket surdej
100 g koldt vand
200 g Tuborg NUL – drik evt. resten
20 g mørkt maltmel (kan købes i større dagligvarebutikker)
540 g Skåret rug
190 g Davids kerneblanding (Græskarkerner, hørfrø, solsikkekerner, chiafrø, havregryn)

Dag 2 - rugbrødsdej og kerneblanding

Opløs gæren i vandet, bland alle de resterende ingredienser sammen med iblødsætningen fra dagen før. Rør det hele sammen med hånden, så det har en ensartet konsistens. Forbered herefter 2 forme på ca. 1,6 – 1,9 liter. Smør dem grundigt med en smule smør. Bland kernerne til kerneblandingen på en flad tallerken og del rugbrødsdejen op i to lige store dele. Rul forsigtigt rugbrødsdejen i kerneblandingen så de er dækket hele vejen rundt, løft rugbrødet op i rugbrødsformen og tryk det forsigtigt, så det fylder hele formen. Tryk hellere rugbrødet lidt ned i siderne end i midten.

Dæk rugbrødsformene med klar plasticfilm, og stil dem til hævnings et lunt sted. Lad dem hæve til 1 cm under kanten af rugbrødsformen, det tager ca. 2 timer.

Tænd ovnen på 230 grader varmluft og stil en rist i midten af ovnen. Når ovnen er godt varm, stilles rugbrødene ind i ovnen, temperaturen skrues ned til 180 grader og rugbrødene bages i 40 – 45 min.

Tag rugbrødene ud af ovnen og lad dem hvile 30 min i formene, inden de vendes ud på en rist. Dæk rugbrødene over med et fugtigt viskestykke, og lad dem køle i 1 – 2 timer.

Rugbrødsdej

15 g gær
225 g koldt vand
25 g salt
95 g hvedemel
85 g blendet havregryn (eller brug hvedemel)

Kerneblanding

200 g Davids kerneblanding (græskarkerner, hørfrø, solsikkekerner, chiafrø, havregryn)