



**GRØN FOKUS**

ØKOLOGI MED RESPEKT SIDEN 1999

## Økologisk Gourmetrugbrød

### Ingredienser:

1 Rugbrød

200 g økologiske rugflager

120 g Grøn Fokus økologisk Rugmel

50 g økologiske solsikkekerner

50 g økologiske hørfrø

50 g økologiske græskarkerner

125 g Grøn Fokus økologisk RugSur

10 g økologisk malt

10 g flagesalt

10 g økologisk frisk gær

5 dl vand (35°C)

### Sådan gør du:

1. Vand, gær og Grøn Fokus økologisk RugSur røres sammen, til gæren er opløst. Det er vigtigt, at vandet er præcist 35°C, så brødet bliver mere elastisk og konsistensen mere saftig. Alle øvrige ingredienser vejes af og hældes i skålen.
2. Dejen æltes i en røremaskine i 20 minutter ved langsom hastighed.
3. Tildæk rugbrødsdejen med et viskestykke og lad den hæve i skålen i 30 minutter.
4. Herefter kommer dejen i en oliesmurt form (11x24cm) og glattes ud med en ske og lidt koldt vand. Drys græskarkerner og rugflager på toppen.
5. Lad dit rugbrød hæve yderligere 60 minutter tildækket ved stuetemperatur.
6. Varm ovnen op og indsæt brødet ved 230°C (varmluft). Anvend damp i 30 sekunder lige efter brødet er sat ind, eller brug en vandforstøver. Skru ned til 180°C under bagning.
7. Bag brødet i ca. 45 minutter (kernetemperatur 94-96°C).

**Tip: Stop madspild-rugbrød:** Tilsæt op til 100 g restgrønsager, oste, nødder eller mandler til dejen. Vandet kan også byttes ud med 50% øl eller mejeriprodukt, som f.eks. kærnemælk eller et surmælksprodukt, som giver en god smag til brødet. Vær opmærksom på bagetiden, hvis du tilsætter grønt med ekstra væske. Så kan du med fordel forøge bagetiden med 10 minutter ekstra.

*Opskriften er udviklet af bager og konditor Rikke Gryberg.*



### Grøn Fokus Bageakademi

Lær at bruge de rigtige bage-teknikker til at opnå det bedste resultat med dit rugbrød. Tag forklædet på, scan QR koden og se med.

