

Rugbrød uden hvede

Dag 1:

1,4 kg rugmel

50 g farin

1 lille spsk. salt

2 dl surdej (købes i helsekostbutikker)

12 dl vand

Rugmel, farin, salt, surdej og vand rører godt sammen med håndmikser. Stilles til hævnings et lunt sted til næste dag.

Fx nær et varmeapparat eller en brønde ovn.

Dag 2:

1 øl evt. mørk

400 g kerner

(hørfrø/solsikkekerner/rugkerner/hel boghvede)

600 g rugmel

Næste dag tages 2 dl. surdej fra til næste bagning og opbevares i køleskab (max. 1 mdr.)

Resten af dejen blandes med øl, kerner efter eget valg og rugmel.

(De 400 g kerner kan erstattes med 400 g rugmel)

Dejen fyldes i 2 store rugbrødsforme, som stilles til hævnings ca. 4 timer. Stilles i en kold ovn og bages 1½ time ved 200 grader.

Mørkt rugbrød (2 stk.)

300 g rugbrødssurdej fra sidste bagning eller se nedenfor (kan også købes i helsekost butikker)

500 g knuste rugkerner

5 dl kogende vand

25 g gær

2 maltøl, portere eller alm. pilsner

2 dl. vand

1150 g rugmel

300 g hvedemel

50 g mørk farin, sirup eller honning

4 spsk. havsalt eller 1 spsk. alm. salt

- Bring 5 dl vand i kog
- Kom de knuste rugkerner i en skål og hæld det kogende vand over dem. Lad dem trække, til vandet bliver koldt.
- Kom øllet og 2 dl vand i en stor røreskål, og opløs gæren heri.
- Bland farin, sirup eller honning og salt i.
- Bland alt sammen og hæld dejen i to smurte forme af hver 2 liter.
- Tag 300 g dej fra til næste bagning. Gem dejen i et glas med låg i køleskabet.
- Lad dejen efterhæve i 5-8 timer i formene, til den er hævet til dobbelt størrelse. Dæk formene med et viskestykke.
- Sæt formene i en kold ovn indstillet på 180 grader og bag dem i 2 timer.
- Tag herefter brødene ud af formene og bag dem et kvarter mere på en rist. Vær forsigtig, de er meget varme.

Surdej: Bland 1 dl. tykmælk, 1½ dl. vand, 1 dl. hvedemel, 1½ dl. rugmel, 5g gær i en skål. Lad skålen stå ved stuetemperatur i et døgn og derefter 5 dage i køleskab. Så er den klar til brug.