Rugbrød med sirup og frø

Ingredienser



♥ 7 dl lunkent vann
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 2 ss lys sirup
♥ 50 g gjær
♥ 5 dl siktet rugmel
♥ 5 dl grov sammalt rugmel
♥ 1,5 ss salt
♥ 8 dl hvetemel
- -
♥ 1 dl solsikkekjerner
♥ 0,5 dl linfrø
♥ 1,5 dl lunkent vann

Fremgangsmåte

Start med å ha solsikkekjerner og linfrø i en liten bolle. Tilsett 1,5 dl lunkent vann og rør godt. La blandingen stå og svelle i 15 minutter.

Varm opp sirupen litt i mikrobølgeovnen så den blir flytende (da blir det lettere å måle opp 2 spiseskjeer).

Bland 7 dl lunkent vann med olivenolje og flytende sirup. Løs opp gjæren i dette. Bland i siktet rugmel og grov sammalt rugmel og salt og rør godt. Ha deretter i hvetemelet og elt deigen grundig i kjøkkenmaskin med eltekrok i 10-15 minutter på middels hastighet. Tilsett de bløtlagte solsikkekjernene og linfrøene og elt i 5 minutter til. Deigen skal være litt bløt og klissete. La deigen heve lunt i 1 time.

Finn frem 2 brødformer som rommer 1,5 liter. Smør dem med litt olje og legg gjerne bakepapir i bunnen av formene.

Slå deigen sammen og del den i to deler. Fordel deigen i formene og jevn til overflaten. La brødene etterheve i 30 minutter.

Pensle over brødene med litt vann eller melk.

Stek brødene nederst i ovnen ved 200°C grader i ca. 35-40 minutter (sjekk at de er gjennomstekte, se tips).

Ta brødene ut av ovnen og hvelv dem ut av formene. La de avkjøles på rist i minst 30 minutter før du skjærer i dem.

Tips

♥ Det går fint å bruke tørrgjær i stedet for fersk gjær. Da er fremgangsmåten at du blander 1 pakke tørrgjær med rugmelet. Deretter tilsetter du de øvrige ingrediensene og starter elteprosessen.

♥ Det er viktig at brøddeigen eltes lenge for at brødene skal heve seg fint under stekingen. Husk at væsken ikke må være for varm (i underkant av fingervarmt), for da drepes gjæren. Dette er spesielt viktig når deigen eltes så lenge, fordi eltingen i seg selv også skaper varme. Pass dessuten på at saltet ikke kommer i direkte kontakt med gjæren.

♥ En test for at et brød er ferdig stekt, er å banke det lett på undersiden. Hvis det høres "hult" ut når du banker lett med fingeren, er brødet ferdigstekt.

♥ Det er nydelige med helt nystekt brød, men de ferdigstekte brødene bør avkjøles en stund før du skjærer i dem. Rett ut av ovnen, vil brødene virke litt deigete og "klamme", selv om de er ferdigstekte. Helst bør de stå og avkjøles på rist i 1 time før servering.

♥ Brød er fine å fryse!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/rugbrod-med-sirup-og-fro