Dansk rugbrød (uten surdeig)



Ingredienser

Fordeig:
♥ 400 g grovt sammalt rugmel
♥ 250 g fint sammalt rugmel
♥ 100 g rugflak (se tips)
♥ 1 dl linfrø
♥ 3 dl solsikkekjerner
♥ 3 ts salt
♥ 8 dl lunkent vann

Tilsettes:
♥ 50 g gjær
♥ 1,5 dl lunkent vann
♥ 4 ss mørk sirup
♥ 200 g hvetemel

Til formene:
♥ 2 dl solsikkekjerner

Fremgangsmåte

Start med å lage klar fordeigen:
Ha grovt og fint sammalt rugmel i en stor bolle sammen med rugflak, linfrø, solsikkekjerner og salt. Bland dette godt sammen. Tilsett lunkent vann og rør deigen godt sammen med en sleiv. Deigen skal bli nokså bløt.

Dekk til bollen med et håndkle og la fordeigen stå og svelle i romtemperatur i 4 - 6 timer.

Brøddeigen:
For å lage brøddeigen, starter du med å smuldre gjær i bollen til en kjøkkenmaskin med eltekrok.

Bland 1,5 dl lunkent vann med mørk sirup slik at sirupen løser seg opp. Løs opp gjæren i dette.

Ha fordeigen, som nå er nokså fast i konsistensen etter å ha stått og svellet på kjøkkenbordet, porsjonsvis i bollen med gjærblandingen. Elt rolig med maskinen slik at fordeigen jevner seg ut med væsken.

Når all fordeig er blandet inn og massen er klumpfri, tilsettes hvetemelet. Elt melet inn i deigen. Deigen skal fortsatt være temmelig klissete. La den heve lunt i 30 minutter.

Utbaking og steking:
Kle to brødformer (som rommer ca. 2 liter) med bakepapir. Ha rikelig med solsikkekjerner i bunnen av formene.

Fordel deigen jevnt i de to formene i klatter. Glatt til overflaten med baksiden av en spiseskje som fuktes i vann (eller bruk fuktige fingre).

Dryss rikelig med solsikkekjerner på toppen av brødene. La brødene etterheve i 40 minutter.

Stek brødene midt i ovnen ved 180 °C i ca. 1,5 time (tilpass steketiden til din ovn, men pass på at de blir helt gjennomstekte i midten).

Avkjøl brødene i et par timer før de skjæres i skiver.

Tips

♥ Rugflak har jeg fått kjøpt i helsekostforretning (fra Helios) og er med på å gjøre rugbrødet saftig. Får du ikke tak i dette, går det helt fint. Du kan da bruke store havregryn eller øke mengden rugmel (fint eller grovt) med 100 g i stedet.

♥ Tilpass steketiden til din ovn, men husk at rugbrødet trenger lang steketid på middels varme for å bli ordentlig gjennomstekt. Dekk over brødene med et stykke bakepapir dersom du synes de blir for mørke på toppen.

♥ Grovt rugbrød er supre å fryse!

♥ Av rugbrød som du får til overs kan du lage **Rugbrødchips**.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/dansk-rugbrod-uten-surdeig