

Mubas vinderrugbrød

100 g græskarkerner
200 g skårne rugkerner
200 g grovvalset havregryn
200 g solsikkekerner
100 g sesamfrø
40 g chiafrø
50 g hørfrø
50 g maltmel (mørkt) (kan købes i helsebutikker eller større daglige varebutikker)
2 stk. revne gulerødder (det hemmelige trick, der gør rugbrødet ekstra saftigt!)
600 ml surdej
400 ml koldt vand

Blandes godt sammen i en skål. Dæk skålen til med et viskestykke og lad det stå og trække i mindst 12 timer. Efter trækketid tilsættes følgende:

25 g gær (opløses i vandet)
300 ml koldt vand
300 g hvedemel
30 g fint salt

Fordeles i 2 smurte rugbrødsforme. "Pyntes" med solsikke- og græskarkerner.

Lad brødene hæve tildækket med et viskestykke i 45 min., og bag derefter brødene i 60 min. i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft.

Velbekomme.. Team Mubas 😊