

Renés rugbrødsopskrift:

Den seneste opskrift kalder jeg Bettemors Brød fordi hun bedst kan li' det sådan 🤔👏

2 stk. Bettemors Brød

540 g knækket rug

140 g solsikkefrø

100 g hørfrø

50 g chiafrø

40 g flydende malt (fås i f.eks. helsekostbutik, men fås billigere i store dagligvarecentre)

600 g opfrisket surdej

1 alm. str. Limfjordsporter. Eller anden mørk øl

Rør det sammen, til det ligner noget, der ikke er lækkert, til dæk med film og lad det stå natten over.

Dagen efter:

Opløs 20 g gær i 225 g koldt vand

Smid det i blandingen

Samt 25 g salt

150 g hvedemel

100 g rugmel

100 g græskarkerner

50 g tørre abrikoser, hakket fint med en kniv (eller tørrede, hakkede tranebær). Hvis du ikke det, så undlad det.

Smør to forme med smør og fordel dejen i de to forme.

Pynt med blå birkes og solsikkefrø samt lidt græskarkerner.

Brødene skal hæve på et lunt sted i en time.

Bag dem ved 190 grader varmluft i en go' time 🍞

Vend straks brødene ud af formene på en rist og lad dem køle i 2 timer.