

## Mik Mak Brød fra Mors

### Iblødsætning (dag 1)

600 g	opfrisket surdej
200 g/2 dl	Tuborg Classic – nyd evt. resten
100 g/1 dl	koldt vand
20 g	mørkt maltmel (kan købes i helsebutik)
540 g	knækket rug
130 g	solsikkekerner
50 g	hørfrø

Pisk med et piskeris surdej, øl, vand og maltmel godt sammen i en skål. Kom derefter knækket rug, solsikkekerner og hørfrø i blandingen, imens der fortsat piskes. Efter det er pisket godt sammen, pakkes skålen ind i klar plastfolie. Lad skålen stå i mindst 12 timer og helst i 24 timer, inden du fortsætter.

### Rugbrødsdej (Dag 2)

25 g	gær
225 g	koldt vand
185 g	hvedemel
35 g	Himalaya salt eller evt. alm. salt

### Kerneblanding

100 g	solsikkekerner
50 g	knækket rug
50 g	havregryn

Forbered 2 forme ved at smøre dem grundigt med en smule smør.

Opløs gæren i vandet.

Klargør kerneblending i en skål for sig selv.

Find Iblødsætningen frem, kom mel og salt i. Derefter tilsættes vandet med det opløste gær. Brug en hånd til at ælte blandingen godt sammen. Tilsæt nu kerneblandingen, og ælt det hele godt sammen.

Kom blandingen i de 2 smurte rugbrødsforme og glat ud med en ske. Derefter pakkes rugbrødsformene ind i klar plastfolie og stilles et lunt sted til hævnning. Lad dem hæve til lidt under kanten af rugbrødsformen, der kan gå op til 2 timer.

Tænd ovnen på 230 grader varmluft. Når ovnen er godt varm, stilles rugbrødene ind midt i ovnen på en rist, og der skrues ned på 180 grader. Rugbrødene bages i 40 min.

Tag rugbrødene ud af ovnen og lad dem hvile i formene på en rist i 20 min. Derefter vendes rugbrødene ud i et vådt viskestykke og pakkes ind heri. Lad dem stå i det fugtige viskestykke i 30 min. Og derefter stilles de på en rist til afkøling i en lille time.

Den resterende surdej bygges der videre på til næste omgang rugbrød..