

Rugbrødsopskrift til træramme

FORFATTER

Andreas

UDGIVET

3. november 2024

Dag 1

Tag din surdej ud og fodr den. [Se her for gode råd.](#)

Dag 2

- ☐ 200 g surdej
- ☐ 30 g salt
- ☐ 1450 g (14,5 dl) koldt vand
- ☐ 350 g skårne rugkerner
- ☐ 350 g knækkede rugkerner
- ☐ 500 g rugmel

Alt røres sammen fx på en røremaskine (5 L) og står tildækket ved stuetemperatur i 12-36 timer.

Dag 3

Til dejen fra Dag 2 tilsættes følgende:

- ☐ 4 dl frø (fx sesam, solsikke- og græskarkerner i forholdet 1:2:1)
- ☐ 1 spsk honning eller sukker (kan røres ud i øl)
- ☐ 1 øl (33 cl, gerne hvidtøl eller anden mørk øl, men det kommer sig ikke så nøje)
- ☐ 500 g rugmel
- ☐ Evt. 2 spsk mørk maltsirup (Giver mere smag og farve)

Alt røres godt sammen. Det skal have en tyk, sej klistret konsistens og fordeles i 3 smør-smurte trærammer der rummer 2 liter. Glat dejen.

Lad nu brødene hæve under et fugtigt viskestykke indtil dejen når til kanten (1-4 timer). Inden de bages, brug da en våd strikkepind eller lignende til at prikke huller i brødene (ca. 30 i hver), så større luftlommer punkteres.

Bages med konventionel varme ved 180°C i 1 time og 45 minutter.

Efter bagning fjernes rammerne og brødene skal køle af inden de lægges i plastikposer.

Vi plejer at kunne spise de tre brød i løbet af en uges tid. De holder sig længere i køleskabet, men bliver lidt tørre og hårde. Egner sig også til at fryse ned, men vent to døgn. Så smuldrer brødet ikke så meget når det skæres efter optøning.