

# Rugbrød

Mørkt rugbrød holder seg godt lenge og inneholder flere forskjellige kornsorter  
Oppskriften gir 2-3 brød.

## Ingredienser:

- 1,3 l sammalt hvete, fin
- 200 g sammalt rug, fin
- 200 g helkorn hvete
- 75 g gjær
- 9 dl hvetekli
- 1 dl linfrø
- 1 dl solsikkekjerner
- 2 ts salt
- 8 dl lunkent vann
- 1 l skumma kulturmelm
- 2 ss olje

## Fremgangsmåte:

- Du trenger 2-3 brødformer à 2 liter. Sett stekeovnen på 220 °C.
- Bland alle ingrediensene. Det skal bli en ganske løs deig. La deigen forheve dekket med plast eller lokk i 1 time.
- Slå luften ut av deigen og la den heve opp en gang til ca. 30 minutter.
- Slå så deigen ned en gang til og fordel i formene. Deigen er ganske løs så den skal ikke eltes med hendene.  
Stek brødene i ca. 1 time. Avkjøl på rist

