

Minirugbrød

12 stk

Ingredienser

25 g gær, frisk
2 1/2 dl vand
2 tsk honning
300 g fuldkornsrugmel
200 g hvedemel
1 tsk salt

Tip!

Kan bages som skolebrød i små silikoneforme, f.eks muffinsforme
Kan tilsættes lidt hakket nødder / chokolade 70% - og så blev det en ok snack til fredag aften ;)

Fremgangsmåde

1. Rør gæren ud i det lunkne vand
2. Tilsæt honning, rugmel og salt
3. Tilsæt hvedemel lidt af gangen til dejen er smidig og fugtig
4. Ælt dejen godt og sæt til hævnning en time
5. Slå dejen sammen tre gange, form 12 små brød, der sættes på en bageplade med bagepapir
6. Efterhæver 20 min
7. Pensles med pisket æg og drysses med sesamfrø, birkes, græskarkerner, eller solsikkekerner
8. Brødene bages midt i ovnen ved 225 grader i ca. 25 min.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (66 g)
Energi	225 kcal/ 945KJ	149 kcal/ 626KJ
Fedt	1,5 g	1 g
Kulhydrat	43,5 g	29 g
Protein	6 g	4 g