

# Rugbrød med surdej

2 brød

60 skiver

## Ingredienser

### Surdej

15 g gær, frisk  
75 g rugmel  
1,5 dl vand

### 1.dag

1 liter vand og surdej  
2 spsk sukker  
500 g knækkede rugkerner  
650 g hvedemel

### 2.dag

1/2 liter vand  
2 spsk sukker  
7 tsk salt  
600 g rugmel

## Fremgangsmåde

1. **Surdejen** blandes godt sammen og stilles på køkkenbordet **2 dage** ( fermenterer/syrner )
2. **1.DAG:** Alle ingredienser røres godt sammen med surdejen. Lad dejen stå til næste dag ved stuetemperatur, dækkes af viskestykke
3. **2.DAG:** Dejen tilsættes resten af ingredienserne og dejes røres grundigt
4. ca. 1 dl **dej tages fra** og sættes i køleskabet ( Din nye surdej )
5. Den færdige dej hældes i to smurte rugbrødsforme
6. Hæver yderligere 2 timer, tildækket
7. **Brødene bages:** Brødene sættes i en kold ovn, der indstilles til 200 grader og bages i en time.
8. Brødene tages ud af formene og placeres på bagerist eller bagepapir.
9. Ovnen slukkes og rugbrødene efterbages på eftervarmen i 15 min, således at de får en lækker skorpe

### Tip!

Du kan vedligeholde din surdejskultur til næste gang du skal bage rugbrød. Der er flere metoder, prøv at google eller se på [Valdemarsro.dk](http://Valdemarsro.dk)

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. skive (60 g)
Energi	178 kcal/ 747KJ	107 kcal/ 449KJ
Fedt	1,3 g	1 g
Kulhydrat	34 g	20g
Protein	5 g	3 g