

## Rugstykker med mandler

(20 stk.)

Det skal du bruge:

3 dl vand

½ pakke gær (25 g)

75 g mandler

1 spsk. flydende fedtstof

1 spsk. honning, gerne flydende eller farin

1 tsk. vaniljesukker

2 tsk. kakao

¼ tsk. salt

100 g ruggryn (ca. 3 dl)

150 g rugmel (ca. 2 dl)

ca. 200 g hvedemel (ca. 3½ dl)



Sådan gør du:

Lun vandet, og rør gæren ud i det.

Hak mandlerne groft.

Ælt alle ingredienserne til dejen sammen, hold evt. lidt af hvedemelet tilbage.

Lad dejen hæve i ca. 45 min. på et lunt sted og tildækket.

Slå dejen ned, og bred den ud til en firkant ca. 20x25 cm på en bageplade med bagepapir. Skær dejen ud i 20 firkanter.

Efterhæv i ca. 15 min.

Bag rugstykkerne ved 200° C i ca. 15 min. på midterste ovnrille. Tag pladen ud, og skær firkanterne fra hinanden. Bag dem i yderligere ca. 5 min., så de bliver bagt mere på siderne.

Afkøl dem på en rist.

Servering:

Server rugstykker som et mellemmåltid, som de er.

Opbevaring:

Du kan fryse rugstykkerne.

1 rugstykke:

Energi 450 kJ/105 kcal

Fedt 3 g – Kulhydrat 17 g – Protein 3 g

Kulhydrat pr. 100 g 41 g