

## Minirugbrød

(20 stk.)

### Det skal du bruge:

15 g gær

2 dl vand

1 hvidtøl (33 cl)

50 g hørfrø (ca. 1 dl)

50 g græskarkerner (ca. 1 dl)

1 tsk. salt

100 g skårne rugkerner (ca. 2 dl)

400 g rugmel (ca. 8 dl)

100 g hvedemel (ca. 1½ dl)



### Sådan gør du:

Rør gæren ud i vandet.

Tilsæt de øvrige ingredienser.

Rør dejen godt sammen. Hvis du har en røremaskine, er den velegnet til rugbrødsdej, da dejen er tung at arbejde med.

Fordel dejen i en lille bradepande ca. 20 x 30 cm.

Tildæk formen, og stil den i køleskab natten over.

Tag gerne minirugbrødene ud af køleskabet ca. 1 time, inden du vil bage dem.

Skær dejen i 20 firkanter.

Sæt formen på næstnederste ovnrille i kold ovn, og varm op til 200° C. Bag brødene i ca. 45 min. i alt.

Afkøl brødene på en rist, og skær eller bræk dem i de 20 brød.

### Servering:

Server minirugbrød som gnavebrød i madpakken, til mellemmåltid eller til de andre måltider.

### Variation:

Tilsæt sesamfrø i stedet for hørfrø og solsikkekerner som variation for græskarkerner.

### Opbevaring:

Du kan fryse minirugbrød.

### 1 minirugbrød (ca. 55 g):

Energi 550 kJ/130 kcal

Fedt 3 g - Kulhydrat 20 g - Protein 5 g

Kulhydrat pr. 100 g 35 g