

# Ingers rugbrød

Hei alle sammen. Nå var det godt å komme hjem fra sjøen og fortsette **bakingen**. Mange av dere har spurt etter skikkelig grove brød og i dag deler jeg oppskriften på **Ingers Rugbrød**. Min skjønne mamma heter Inger så navnet var enkelt. Disse er bakt med sammalt rugmel grovmalt, og med kulturmelk for ekstra smak og god holdbarhet. Jeg elsker disse rug brødene og de er veldig lette å bake. **100% grove!**



## ***Ingers Rugbrød (blir 2 store brød)***

- 1000 gram sammalt rug grovmalt
- 500 gram kulturmelk
- 500 gram vann
- 200 gram solsikkefrø
- 200 gram sesamfrø
- 100 gram gjær (jeg bruker
- 50 gram melange margarin
- 10 gram salt

## ***Fremgangsmåte:***

Av denne deigen får du to brød på ca 1200 gram hver. Da får du **store og deilige brød** med masse mat i. Deigen skal være litt klissete, dersom den fremdeles kjennes litt fast/tørr tilsetter du litt mer væske. Anbefaler å varme melken og vannet, slik at det holder rundt 37 grader. Margarin taes rett opp i melet. Jeg elter deigen i min fantastiske Kenwood maskin i ca 10 – 15 minutter og jeg bruker alltid **fersk gjær**. Bare elsker å jobbe med et levende produkt som gjær. Og så hever den alle deiger så bra. Jeg anbefaler alltid fersk gjær når man baker. Den holder seg lenge på kjøll, og kan brukes lenge etter best før dato.

*Du finner gjæren i kjøledisken på butikken og den venter bare*

*på deig*



Når deigen er ferdig eltet, skal den kjennes litt våt/klissete. Veldig bra tegn for slike grove deiger. Den må ligge i 45 minutter å heve og utvikle smak og aroma. Nå vil deigen bli mye bedre å jobbe med og du for brød masse smak i.

Til disse brødene trenger du en **rugbrød form**, eller en annen type brødform. Jeg deler deigen i to like emner og da passer den perfekt i formen jeg kjøpte på Traktøren, men du finner andre former du kan bruke her i Cacas butikken.



Kna deigen lett sammen, og form til 2 «**mursteiner**» da passer de perfekt ned i formen. Smør mellom brødene med litt olje, eller margarin. Du kan også bruke formfett eller litt mel. Da er det mye lettere å skille brødene fra hverandre, og de blir helt jevn og fine.

Nå må brødene heve, legg litt plast over slik at de ikke tørker ut. Slik kling film er helt genial. Da hever de og holder seg fuktig og fine. Du unngår at det kommet skorpe på dem, for den vil vi ha etter steikingen.

***Og så skal jeg viser dere et utrolig herlig triks.*** Klipp ut tekst eller figurer, som jeg har gjort her med hjerter. Når brødet er ferdig hevet legger du hjertet på brødet og drysser med siktet mel. Blir så fint.



Og du kan også bruke spiselig bilde, jeg bestiller dette fra Bentes spiselige bilder, du finner henne også på Facebook siden ***Hele Norges Kaker***, gå gjerne inn å like og del dine bakebilder der. Hun leverer spiselig bilder av beste kvalitet. Og de kan også brukes på brød og kaker, ja bare se her. Legg

de i fryseren noen sekunder før du skal bruke dem, da er de lett å få av arket.



Jeg fester det på brødet med et tynt lag med vann, og da er de klar for steiking. Er jo så søtt med slike spiselige bilder og da kan du lage noe ekstra til en du er glad i og vil overraske.



Brødene steikes midt i ovnen på 180 grader i 1 time. Som jeg skrev tidligere anbefaler jeg at du smører de mellom brødene, der du nå skal knekke de fra hverandre. Ha dem ut av formen. Kjenn den deilige lukten da. Helt fantastisk. Bare skyv brødet litt utenfor kjøkkenbenken, hold fast og nå knekker det fin av og du får to flotte og deilige brød. La den avkjøles på rist.

*Det er dette jeg kaller lykkebakst*



Gleder meg til å høre fra dere når dere har bakt disse deilige **rugbrødene** med så masse frø og god smak. Jeg elsker slike grovebrød. *Bak med kjærlighet og tagg meg gjerne på Instagram og legg igjen en kommentar om hva du vil ha oppskrift på.*



Klem fra meg i vakre Bergen