



Ingredienser

25 g gær

2½ dl vand

½ dl olie

1 tsk. sukker

2 tsk. groft salt

1 dl solsikkekerner

1 dl rugmel

300 g mel

Pensling: 1 æg

Pynt: Solsikkekerner

Beskrivelse

Gæren smuldres i vandet og udrøres heri. Kom alle ingredienserne i skålen, hold lidt af hvedemelet tilbage. Rør det til en lind grød, og tilsæt resten af melet. Ælt dejen godt og stil den til hævnning i ca. 1 time. Ælt dejen igennem, form den til en kugle og rul den ud til et fladt brød ca. 20 cm i diameter. Pensl brødet med sammenpisket æg og drys solsikkekerner over. Lad brødet efterhæve ca. 20 minutter på bagepladen. Bag brødet i ca. 20 minutter ved 200 grader.